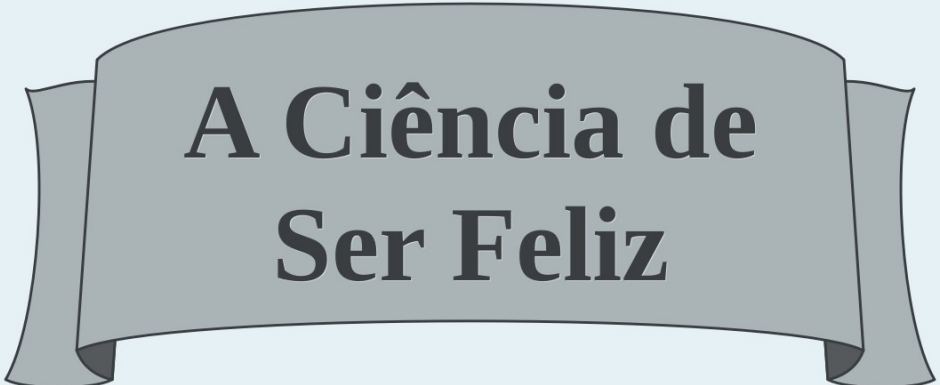


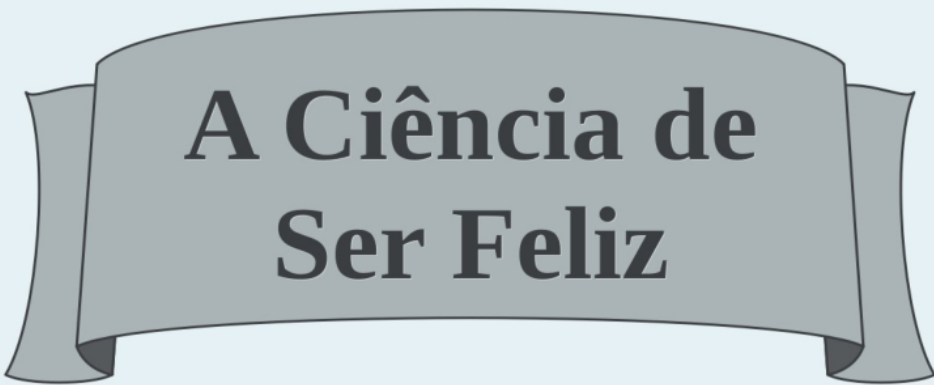


A Ciência de Ser Feliz

Susan Andrews

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



A Ciência de Ser Feliz

Susan Andrews

Da mesma autora de *Stress a seu favor*



A CIÊNCIA DE
ser feliz

*Conheça os caminhos práticos
que trazem bem-estar e alegria*

Dra. Susan Andrews



Da mesma autora de *Stress a seu favor*



A CIÊNCIA DE *ser feliz*

*Conheça os caminhos práticos
que trazem bem-estar e alegria*

Dra. Susan Andrews



EDITORA
ÁGORA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Andrews, Susan

A ciência de ser feliz / Susan Andrews; [versão para o português Niels Gudme]. — São Paulo: Ágora, 2011.

Bibliografia.

ISBN 978-85-7183-114-8

1. Conduta de vida 2. Felicidade 3. Motivação (Psicologia) 4. Mudança de vida – Ocorrências 5. Psicologia aplicada 6. Sucesso I. Título.

11-00067

CDD-158

Índice para catálogo sistemático:

1. Felicidade: Conduta de vida: Psicologia aplicada

158

Compre em lugar de fotocopiar.

Cada real que você dá por um livro recompensa seus autores e os convida a produzir mais sobre o tema;

incentiva seus editores a encomendar, traduzir e publicar outras obras sobre o assunto;

e paga aos livreiros por estocar e levar até você livros para a sua informação e o seu entretenimento.

Cada real que você dá pela fotocópia não autorizada de um livro financia um crime

e ajuda a matar a produção intelectual em todo o mundo.



A ciência de ser feliz

Dra. Susan Andrews

A CIÊNCIA DE SER FELIZ

Copyright © 2011 by Susan Andrews

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: Soraia Bini Cury

Editora assistente: Salete Del Guerra

Assistente editorial: Leonardo Gonçalves

Tradução: Niels Gudme

Capa: Aero Comunicação

Projeto gráfico: Desígnio ecodesign

Diagramação: Acqua Estúdio Gráfico

Conversão para e-pub: Hondana

Editora Ágora

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 — 7o andar

05006-000 — São Paulo — SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.editoraagora.com.br>

e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3873-7085

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Para Aquele que nos mostra o
caminho para a verdadeira felicidade
parte 1

A nova ciência hedônica

A eterna busca

Felicidade. Viajamos para procurá-la, casamos esperando segurá-la, fazemos terapia para aumentá-la e nos estressamos ganhando dinheiro para comprá-la. Mas será que realmente a encontramos? E, se isso acontece, será que somos capazes de mantê-la? Essas mesmas perguntas –

que por milhares de anos têm intrigado filósofos e gurus – estão agora sendo investigadas por neurologistas, psicólogos, e, pasmem, até mesmo por economistas.

No início dos anos 1980, em um período de cinco anos, apenas 200 artigos acadêmicos sobre felicidade foram publicados; nos últimos 18 meses, esse número chegou a 27.335. Recentemente, o curso mais popular da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, enfoca a felicidade, e em 2002

o ganhador do prêmio Nobel de Economia, Daniel Kahneman, anunciou um novo campo de pesquisa, a hedônica – o estudo científico da felicidade.

VERDADEIRO OU FALSO?

1. Eu seria mais feliz se ganhasse mais dinheiro.
2. Felicidade é genética. Não posso mudar o meu nível de felicidade.
3. Eu seria mais feliz se encontrasse o meu príncipe encantado/ princesa encantada.

4. Eu seria mais feliz se perdesse dez quilos.

5. Sucesso traz felicidade.

Respostas: falso, falso, falso, falso e falso.

Por que, então, essa súbita febre de estudos sobre a felicidade?

Será que é porque em toda parte as coisas parecem estar dando errado? Estamos mais ricos, mais saudáveis e mais longevos que em qualquer época da história humana. Deveríamos estar nos sentindo ótimos. Mas nosso aumento de renda não nos trouxe nenhuma satisfação maior. Os Estados Unidos, o país dos sonhos de muitos – que cultuou a busca da felicidade como um “direito inalienável” na sua Declaração de Independência – está em crise. A depressão se tornou, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, o quarto maior problema de saúde pública no mundo, “uma nova epidemia global”. Não confiamos mais nos governos nem uns nos outros. Motoristas estão se enfurecendo, adolescentes se suicidando e crianças se tornando medrosas e obesas. Mesmo assim, as nações continuam a perseguir o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB), as corporações inexoravelmente buscam maximizar o lucro e as pessoas se exaurem para ganhar mais dinheiro. Se “insanidade”

significa “repetir sempre a mesma ação na esperança de um resultado diferente”, será que não estamos ficando todos loucos?

Felicidade para ter saúde e sucesso

Talvez seja essa sensação de não desfrutar a felicidade como poderíamos, e de não buscá-la onde deveríamos, que está deflagrando a avalanche de estudos sobre o tema. Pois, de fato, a busca da felicidade não é apenas uma obsessão burguesa, um mero sintoma da futilidade e do egocentrismo ocidental, abarrotando prateleiras com livros de autoajuda. Um crescente número de pesquisadores vem demonstrando que a felicidade e a satisfação com a vida são critérios centrais para a saúde e o sucesso na vida. Verificou-se que as pessoas felizes têm:

- Mais chances de se casar, casamentos mais plenos e menos chances de se divorciar
- Mais amigos e apoio social mais forte
- Mais criatividade

- Produtividade mais alta
- Melhor desempenho no trabalho e mais sucesso profissional
- Renda maior
- Mais autocontrole, liderança e competência para lidar com situações adversas¹

Estima-se que, até 2020, a depressão será o segundo maior problema de saúde pública do mundo².

Logo, não é o sucesso que traz felicidade.

A felicidade é que traz o sucesso.

Pessoas felizes também são mais sociáveis, cooperativas, generosas e altruístas. As outras pessoas gostam mais delas. Além disso, são mais saudáveis, por conta do seu sistema imunológico fortalecido (que conta com 50% mais anticorpos), e têm baixo risco de desenvolver doenças cardiovasculares e pulmonares, diabetes, hipertensão e resfriados. Elas inclusive vivem mais tempo

– de acordo com um estudo, até nove anos mais. Diz o psicólogo Ed Diener, da Universidade de Illinois, Estados Unidos: “Esse é um enorme efeito” ³.

Em suma, é melhor ser feliz, concluem os pesquisadores. Aumentar o nível de felicidade das pessoas é de fato uma meta científica e social que vale a pena.

Os pesquisadores definem a felicidade como a combinação entre o grau e a frequência de emoções positivas; o nível médio de satisfação que a pessoa obtém durante um longo período; e a ausência de sentimentos negativos, tais como tristeza e raiva⁴. Essa definição marca a felicidade como uma característica estável, e não como uma flutuação momentânea.

Logo, a felicidade não é apenas caracterizada como a falta de emoções negativas, mas também como a presença de sentimentos positivos.

1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

“Balões flutuando no céu” e os indicadores de felicidade Mas como medir a felicidade? Por muitos anos, os pesquisadores da felicidade como Diener disseram que “não eram respeitados, pois seus críticos alegavam que era impossível estudar a felicidade, uma vez que ela não poderia ser medida”. Sir Richard Layard, professor de Economia na Universidade de Londres, um dos mais respeitados pesquisadores da nova ciência da “Economia da Felicidade”, explicou: “O problema se dá com a palavra ‘felicidade’, pois o emprego dela frequentemente lembra balões flutuando no céu ou algo frívolo”.

Mas esse conceito anteriormente vago e opaco está agora sendo medido por análises sobre o bem-estar subjetivo (em extensos questionários); relatos de terceiros (o que amigos e familiares dizem sobre o seu nível de felicidade); amostras de experiências (quão feliz você é ao longo de determinados períodos); avaliações de memória (com que rapidez você lembra de acontecimentos felizes e infelizes durante certo período); mensuração da assimetria entre os lobos frontais do cérebro (o que suas ondas cerebrais revelam sobre sua atividade neurológica); eletromiografia facial (com que frequência você sorri e até que ponto seus sorrisos são autênticos); e níveis de cortisol na saliva (se seus hormônios revelam a incidência de emoções negativas).

Logo, a questão de manter uma sensação de bem-estar prolongada está finalmente recebendo a atenção científica que merece.

Todos buscam a felicidade. Sem exceções. Sejam quais forem os diferentes meios empregados, todos tendem para esse fim. Essa é a motivação para qualquer atitude de qualquer pessoa, mesmo aquelas que se enforçam.

Blaise Pascal, filósofo francês

Você é feliz?

Esta Escala de Satisfação com a Vida foi desenvolvida em 1980 pelo psicólogo Edward Diener, da Universidade de Illinois. Desde então, ela foi usada por pesquisadores no mundo inteiro.

Leia as afirmações abaixo. Use a escala de 1 a 7 para determinar menor ou maior concordância: 1. De forma geral, minha vida está próxima do meu ideal.

2. Tenho condições de vida excelentes.

3. Estou satisfeito com a minha vida.

4. Até agora, alcancei as coisas importantes que queria.

1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

5. Se eu pudesse viver tudo novamente, não mudaria praticamente nada.

Total

Pontuação:

31 a 35 pontos - Você está extremamente satisfeito com sua vida.

26 a 30 pontos - Muito satisfeito.

21 a 25 pontos - Razoavelmente satisfeito

20 pontos - Neutro

15 a 19 pontos - Ligeiramente insatisfeito

10 a 14 pontos - Insatisfeito

5 a 9 pontos - Extremamente insatisfeito

A felicidade é mais contagiosa do que imaginávamos. Dá para imaginar que a felicidade é tão contagiosa quanto a gripe? Recente pesquisa publicada no British Medical Journal, realizada com cerca de 4.700 pessoas ao longo de mais de vinte anos, revelou o seguinte: sua felicidade não apenas aumenta a chance de que alguém que você conheça fique feliz, mas também de que sua felicidade chegue a pessoas que talvez lhe sejam desconhecidas –

tendo o poder de melhorar o humor do cônjuge, do irmão dele, de amigos e vizinhos do irmão [5](#).

Nicholas Christakis, médico e sociólogo da Universidade de Harvard, constatou que “sua felicidade depende não somente das suas escolhas e ações, mas também das escolhas e ações das pessoas que você sequer conhece e estão um, dois ou três níveis distantes de você”. Esse efeito ressonante pode aumentar a felicidade em 34% e perdurar por até um ano. De acordo com o cientista político James H. Fowler, da Universidade da Califórnia, que é coautor desse estudo, “por um longo tempo mensuramos a saúde de um país olhando para o seu Produto

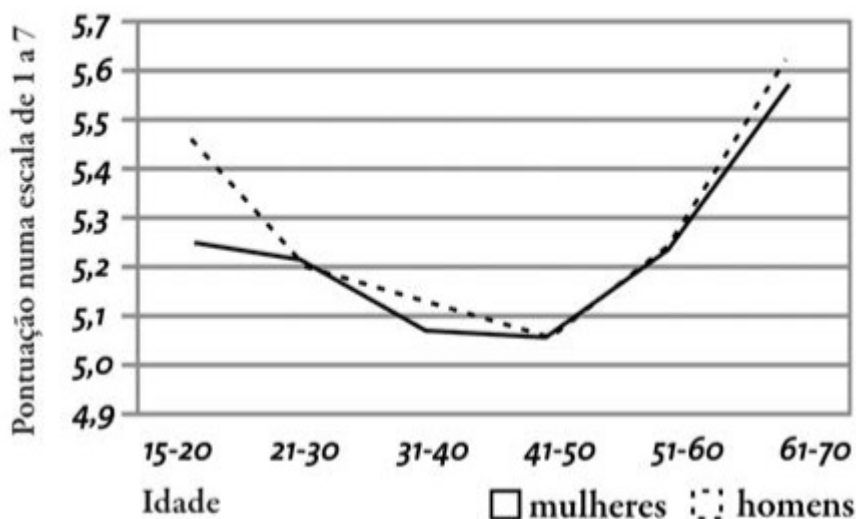
Interno Bruto. Mas este nosso trabalho mostra que, se o amigo de um amigo de um amigo nosso fica feliz, isso tem mais impacto na sua felicidade que um aumento de 5 mil dólares no salário. Logo, numa época em que deparamos com tamanhas dificuldades econômicas, a mensagem poderia ser ‘agente as pontas, você ainda tem seus amigos e sua família, e essas são as pessoas com as quais você deve contar para ser feliz’” 6.

A felicidade se alastra como vírus através das redes sociais – afetando até mesmo pessoas estranhas entre si e distantes umas das outras.

Emoções positivas, muito mais do que emoções negativas, têm uma “existência coletiva” e assumem vida própria, da qual as pessoas podem não ter consciência. Diz o professor Fowler: “Isso me faz sentir cheio de responsabilidade. Agora sei que, se eu chegar em casa de mau humor, estarei não apenas afetando minha mulher e meu filho, mas também o melhor amigo do meu filho ou a minha sogra. Por isso, quando vou para casa, intencionalmente dirijo ouvindo minha música favorita” 7.



MÉDIA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



Afinal, o que nos faz felizes, segundo pesquisas?

Mais dinheiro? Errado.

Quando as necessidades básicas são atendidas, uma renda adicional pouco contribui para a sensação de satisfação com a vida (veremos mais sobre isso depois).

Uma boa educação? Errado.

Nem educação nem QI alto pavimentam a estrada para a felicidade.

Juventude? Não, mais uma vez.

Na verdade, os idosos são mais felizes do que os jovens. De acordo com uma pesquisa realizada no Reino Unido, para muitas pessoas o pior período da vida é por volta dos 40 anos. Depois dessa fase, o nível de felicidade da maioria das pessoas sobe – especialmente após os 50 anos.

Fonte: British Household Panel Survey (Reino Unido).

Assistir TV? As pessoas que assistem mais do que três horas diárias de televisão –

especialmente novelas – são mais infelizes do que aquelas que passam

menos tempo diante da tela.

Beleza? Não provoca um efeito significativo – apenas uma pequena vantagem para aquelas pessoas consideradas atraentes.

Saúde? Saúde é certamente um componente importante para a qualidade de vida, porém está pouco relacionada com a sensação de bem-estar subjetivo. Muitas pessoas saudáveis não valorizam esse benefício, e, por várias razões, são infelizes. E muitos indivíduos com saúde ruim são capazes de lidar com essa situação e de se adaptar a ela. Mas é óbvio que múltiplos problemas graves de saúde, que afetam o dia a dia da pessoa, podem de fato baixar seu nível de felicidade. 8



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

"Na verdade, eu vim aqui pra cima para escapar das pessoas que insistem em me perguntar sobre o segredo da felicidade."

Em incontáveis estudos realizados mundo afora, dois fatores têm sido repetidamente apontados como aqueles que proporcionam felicidade duradoura:

1. Fortes laços afetivos com amigos e familiares, o amor que damos e recebemos. Pessoas casadas são mais felizes do que as solteiras; o casamento acrescenta, em média, sete anos de vida ao homem e

quatro à mulher.

2. A sensação de significado na vida, a crença em algo superior a si mesmo, derivada de religião, da espiritualidade ou de uma profunda filosofia de vida. Um propósito fora de nós mesmos.

A sensação de estar contribuindo para algo importante. O psicólogo Andrew Shatté, da Universidade da Pensilvânia, afirmou:

“Comparamos pessoas com uma renda de um milhão de dólares por ano com pessoas que ganhavam uma pequena fração disso no setor público. Os funcionários públicos que acreditavam estar contribuindo para um bem maior eram mais satisfeitos com a vida do que quaisquer outros” 9.

“Mas é claro que o dinheiro não compra felicidade. Não com o seu salário.”



O sonho se torna pesadelo

Desde os anos 1980, os norte-americanos vêm se lançando num frenesi consumista, convencidos de que um carro maior, uma bolsa da moda ou uma TV de tela plana poderiam trazer mais felicidade –

mesmo que eles não fossem capazes de arcar com esses gastos. Em

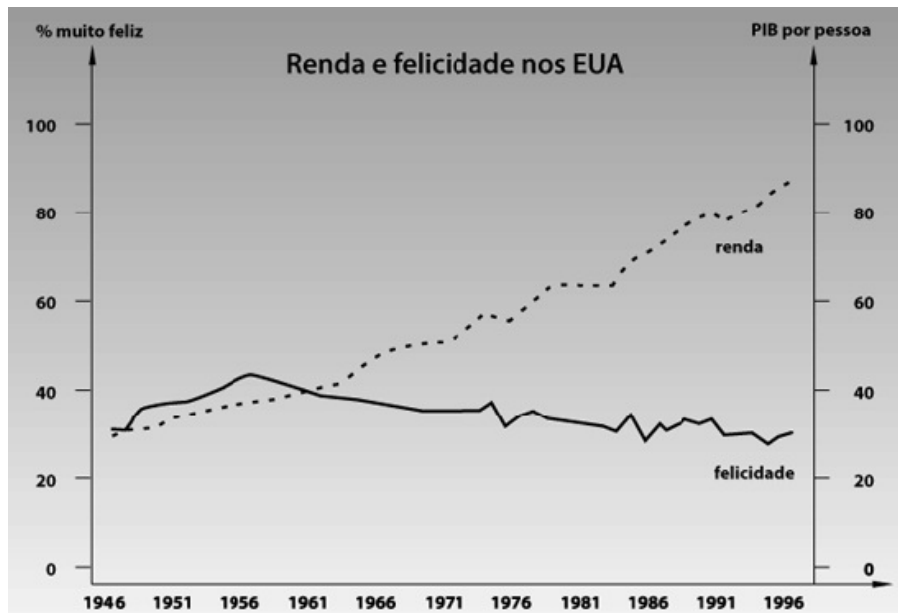
comparação com a década de 1950, a família norte-americana média dos anos 90 tinha o dobro de carros, usou 21 vezes mais plástico e viajou uma distância 25 vezes maior de avião¹⁰. Também assistiu a 200 canais diferentes de TV, enquanto empurrava goela abaixo comida de todos os cantos do mundo, em casas tão entulhadas de coisas que o ramo de aluguel de espaço para armazenar objetos se tornou um dos mais lucrativos dos Estados Unidos.

Mas, enquanto o PIB norte-americano triplicou dos anos 1970 até a eclosão da crise financeiro-imobiliária de 2008, não houve qualquer aumento na sensação de bem-estar subjetivo. De fato, o nível de felicidade declinou. Um levantamento feito pelo Centro Nacional de Pesquisa de Opinião apurou que, na década de 1950, 38% das pessoas se consideravam “muito felizes”. Em 2002, antes mesmo da crise, esse número caiu para 33%¹¹.

E agora, como todos sabemos, vendo diante de nós o declínio e a queda do Império, o sonho americano está se tornando pesadelo. Durante os mesmos cinquenta anos nos quais o PIB triplicou, o número de divórcios duplicou, o de suicídios entre adolescentes triplicou, o de crimes violentos quadruplicou e a população carcerária quintuplicou – um em cada 100 americanos está atrás das grades. O humorista George Carlin resumiu tudo isso ao dizer: “É chamado de ‘sonho americano’

porque você precisa estar dormindo para acreditar nele”.

É chamado de “sonho americano” porque você precisa estar dormindo para



acreditar nele.

George Carlin, humorista

Fonte: The pursuit of happiness (Mysteries of the Mind) por David G. Myers e Ed Diener (Scientific American eBook), 1996.

Tranqueira [junk, em inglês] é a nova religião. O anseio por tranqueira, a expectativa de comprar a mais nova tranqueira, a exibição da nova tranqueira. Tranqueira, tranqueira, tranqueira, no mundo todo é isso. [...] Atualmente, a Índia e a China estão entrando nesse clube, e adivinhe? Eles também querem tudo. Novos celulares, carros, joias – as pessoas desejam o que quer que apareça na TV. E elas querem isso JÁ.

A maioria de nós tem mais dívidas do que bens. Todos temos grandes dívidas no cartão de crédito. A poupança nunca esteve tão baixa. [...] Isso se deve fundamentalmente à nossa mania de querer. Ou ao eu-tenho-que-ter. A maior parte das nossas dívidas pode ser vista nas prateleiras de casa e na garagem. A minha está cheia de tranqueira, minhas prateleiras estão cheias, minhas gavetas estão cheias. [...] Estou encalhada nelas.

Nenhum dos meus pertences jamais me tornou realmente feliz. Talvez por uns dez minutos, enquanto eu estivesse considerando comprar aquilo. Certamente a compra é excitante. Levar para casa um novo pertence é regozijador, mas, no dia seguinte, a coisa nova que eu

comprei é agora usada. Eu já brinquei com ela. Já a exibi para os amigos. Aí eu a enfio numa prateleira, onde agora acumula poeira. E para quê? O que posso exibir em troca do meu dinheiro suado? Um bagulho de plástico [...] que fica empoleirado ali na prateleira, me insultando: Me limpe. Me embrulhe. Faça algo comigo. Isso é ridículo.



[...] O constante bombardeio de publicidade nos provocou uma lavagem cerebral, fazendo-nos acreditar que somos insuficientes. A única maneira de abrandar a nossa sensação de vazio é nos encher até a boca de tranqueira. [...]

Há duas gerações, a igreja era o centro da vida social das pessoas. Agora quem faz esse papel é o shopping. Nós nos tornamos seguidores de uma religião secular de compradores. As futuras gerações vão desenterrar ruínas das lojas Targets e Wal-Marts pensando que eram antigos templos de adoração. E eles estarão corretos. [...]

O sentido da vida não deveria estar em quinquilharias e bugiangas, mas em nosso relacionamento com os outros e no esforço criativo que celebra a nossa singularidade.

Deveríamos estar cultuando a Terra e a Deus, não nossos bens. A vida não deveria ser consumida pelo consumismo. [...]

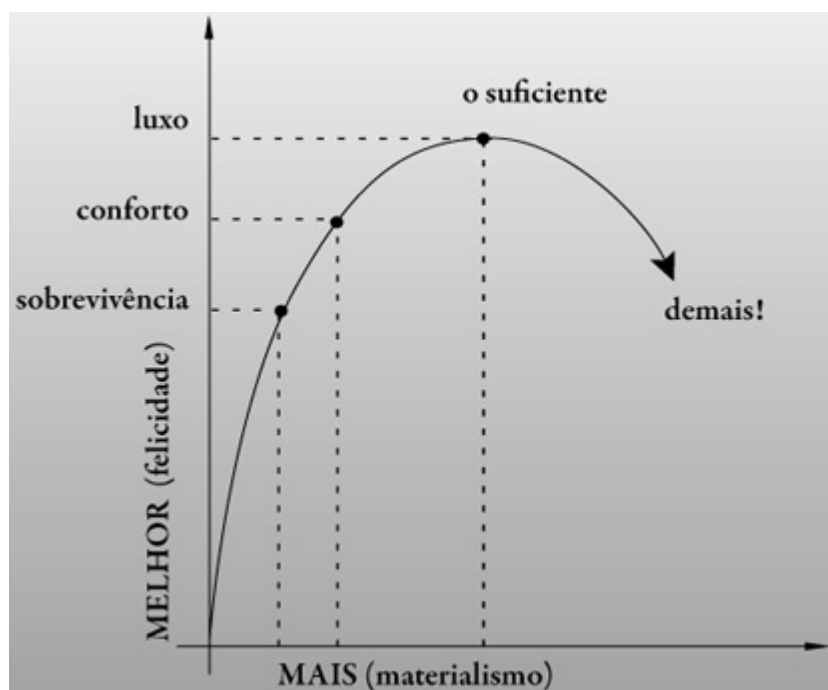
Janet Periat,

jornalista norte-americana

Esse fenômeno de aumento do PIB e declínio da felicidade não

aconteceu apenas nos Estados Unidos. Na Inglaterra, o PIB subiu de 34 bilhões de dólares para 2 trilhões de dólares nos últimos cinquenta anos. Mas, no mesmo período, o percentual de pessoas que se consideravam muito felizes caiu de 52% para 36%¹². Um estudo na China apurou que a satisfação com a vida declinou entre 1994 e 2007, período no qual a média da renda real da população cresceu cerca de 250%¹³.

Daniel Kahneman, da Universidade de Princeton, observa: “O padrão de vida aumentou drasticamente nos últimos cinquenta anos, mas a felicidade não cresceu e, em alguns casos, teve uma queda. Existem muitas provas de que ser mais ricos não nos tornará mais felizes”.



O paradoxo de Easterlin: mais não é melhor

Há trinta e cinco anos, o economista Richard Easterlin, da Universidade da Califórnia do Sul, fez a seguinte pergunta: “Se a renda de todos for aumentada, isso também aumentará a felicidade de todos”? Sua pesquisa proveu a resposta: NÃO. Acima da linha de pobreza, a capacidade de o dinheiro gerar mais felicidade é marginal. Além de determinado ponto – quando as necessidades básicas relacionadas com alimento, moradia, segurança e emprego são atendidas –, mais riqueza não gera mais felicidade para a população de um país. O trabalho de Easterlin logo se tornou um clássico das

ciências sociais, um conceito-chave no novo campo de Economia da Felicidade – “mais não é melhor” 14.

Estudos feitos por Ruut Veenhoven, professor da Erasmus University Rotterdam, na Holanda, mostrou que, de fato, a população de países ricos tende a ser mais feliz do que aquela de países pobres. Contudo, quando a renda média anual de um país chega a um patamar de 15 mil dólares por ano, qualquer renda extra não parece tornar as pessoas mais felizes. Acima dessa quantidade, dinheiro e felicidade se desconectam, e não se estabelece uma relação significativa entre quanto a pessoa ganha e seu índice de satisfação com a vida15.

O número crescente de pesquisas nas ciências sociais e na psicologia vem demonstrando que a felicidade tende a crescer à medida que a renda anual aumenta até certo nível – alguns estimam em 15 mil, 20 mil ou 50 mil dólares. Acima disso, um aumento de renda deixa de proporcionar mais felicidade.

As implicações para os governos são óbvias. Necessidades básicas, como alimentação, moradia, educação, saúde, transporte etc., precisam ser asseguradas como precursoras da felicidade. Mas quando essas necessidades básicas forem atendidas, as políticas públicas terão de focar não no crescimento econômico ou no Produto Interno Bruto, e sim no aumento da satisfação com a vida – a Felicidade Interna Bruta.

O conceito de Felicidade Interna Bruta (FIB) se originou no reinado do Butão, país situado no Himalaia, e agora está atraindo um crescente interesse mundial – inclusive no Brasil (www.felicidadeinternabruta.org.br).

Economistas e psicólogos passaram décadas estudando a relação entre riqueza e felicidade.

As conclusões obtidas geralmente indicam que riqueza aumenta a felicidade humana quando leva as pessoas da pobreza abjeta para a classe média, mas pouco faz para aumentar a felicidade desse ponto em diante.

Os americanos que ganham anualmente 50 mil dólares são muito mais felizes do que aqueles que ganham 10 mil, mas os americanos que ganham anualmente 5 milhões de dólares não são muito mais felizes do que aqueles que ganham 100 mil.

Os economistas explicam que a riqueza tem uma “utilidade marginal declinante” – modo sofisticado de dizer que é horrível sentir fome,

frio, ficar doente ou com medo, mas uma vez que você foi capaz de comprar sua fuga desses fardos, o resto do seu dinheiro não passa de uma pilha de papel inútil.

Daniel Gilbert,

psicólogo da Universidade de Harvard [16](#)

A riqueza aumenta a felicidade somente quando leva as pessoas da pobreza abjeta para a classe média.

O materialismo é prejudicial à felicidade De fato, focar no dinheiro em detrimento de relacionamentos ou propósito na vida é uma comprovada receita para a infelicidade. Estudos e mais estudos têm demonstrado que quanto mais a pessoa preza valores “extrínsecos”, como status, posses ou boa aparência, mais infeliz ela é. De acordo com o psicólogo Ed Diener, “as pesquisas mostram que, quando as pessoas têm fortes valores materialistas, elas tendem a obter baixa satisfação com tais desejos. Fundamentalmente, elas vincularam seu senso de valor àquilo que os outros pensam delas, de modo que sua felicidade é sempre frágil e contingente” [17](#).

Diener conclui: “O materialismo é prejudicial à felicidade”.

O que você prefere: ganhar um milhão de reais na loteria ou perder as pernas num acidente?

Qual das duas hipóteses lhe faria mais feliz depois de, digamos, um ano?

Uma pergunta tola, não? Obviamente, você seria muito mais feliz como milionário do que como paraplégico, certo?

Errado. Estudos têm mostrado que depois de um ano o grau de felicidade de quem ganhou na loteria e dos paraplégicos retorna quase ao nível original.



A esteira rolante da adaptação

Essa situação surpreendente advém do motivo pelo qual mais não é melhor – por causa da esteira rolante da adaptação hedônica. Explica Daniel Gilbert: “Coisas maravilhosas são especialmente maravilhosas na primeira vez em que acontecem, mas sua fascinação se dissipa com a repetição.

Compare a primeira e a última vez que seu filho disse ‘mamãe’ ou que seu parceiro disse ‘eu te amo’

e você entenderá exatamente o que estou querendo dizer. Quando temos uma experiência – ouvir determinada sonata, fazer amor com certa pessoa, observar o pôr do sol de uma mesma janela – em sucessivas ocasiões, começamos rapidamente a nos adaptar a isso, e essas experiências produzem cada vez menos prazer” [18](#).

Os prazeres sensoriais em geral duram pouco e têm efeito passageiro na nossa felicidade. A adaptação hedônica – seja a odores pútridos, a refeições saborosas, a objetos pesados ou a temperaturas extremas – ocorre em reação aos estímulos constantes e repetitivos. É por isso que quaisquer ganhos em felicidade são passageiros: nós, seres humanos, nos habituamos muito rapidamente à mudança. É como tentar subir

uma escada rolante que está descendo. Embora a melhora das circunstâncias de vida possa nos impelir em direção a uma felicidade maior, o processo de adaptação nos empurra de volta para o estado inicial. Quanto mais uma experiência prazerosa for repetida ao longo do tempo, menos prazer ela gerará.

Num clássico conjunto de estudos, Brickman, Coates e Janoff-Bulman mostraram que, uma semana depois do acidente, os recém-paraplégicos estavam revoltados e ansiosos, mas, depois de dois meses, “a felicidade era sua emoção mais prevalente” 19. Kahneman explica: “Todos se surpreendem com o nível de felicidade que os paraplégicos podem sentir. Isso acontece porque eles não são paraplégicos o tempo todo. Eles fazem outras coisas, como desfrutar as refeições e os amigos e ler jornais. Isso tem que ver com a realocação da atenção” 20. Eles se adaptam. E, ano após ano, aqueles que ganharam na loteria não eram mais felizes do que aqueles que não ganharam. Eles também se

adaptam.

O mesmo se aplica a nós. Depois que a novidade de uma roupa recém-comprada ou do laptop de última geração se esvai, ficamos com um buraco na carteira e uma sensação de vazio que, segundo os publicitários, precisamos preencher adquirindo mais coisas. A súbita melhora de humor provocada por uma nova casa num lugar bonito, um aumento no nível de renda ou uma mudança na aparência provavelmente não persistirá, porque tendemos a nos adaptar às circunstâncias constantes.

E, de fato, como demonstra a pesquisa de Diener, se a busca da felicidade através de objetos externos nos distrai de desfrutar o momento presente, essa mesma busca pode, na verdade, diminuir a nossa felicidade.

Quando estou em Nova York quero estar na Europa, quando estou na Europa quero estar em Nova York.

Woody Allen, cineasta

Nós nos tornamos como os dependentes químicos, que obtêm prazer no início, mas que, ao longo do tempo, precisam de mais e mais do seu vício para se sentirem bem – ou para não se sentirem mal.

Quando temos a mesma experiência em sucessivas ocasiões, começamos a nos adaptar, e a experiência gera cada vez menos prazer. Psicólogos chamam isso de “habituação”, economistas, de

“utilidade marginal declinante”, e o resto de nós, de “casamento”.

Daniel Gilbert,

psicólogo



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

A minha meta era ser milionário, mas aí me tornei bilionário. Agora percebi que, até que eu alcance o status de trilionário, não ficarei contente.



**“Minha mulher sempre fica mais feliz
quando conversa com alguém
mais gorda do que ela”.**

Equiparando-se com fulano e sicrano: a ansiedade de
referência

A segunda razão pela qual mais não é melhor fica por conta daquilo
que os sociólogos chamam de

“ansiedade de referência” – a tendência que temos de nos equiparar
com os ditos “fulanos e cicranos”, ou seja, as outras pessoas do nosso
círculo de convivência. A maioria das pessoas julga sua vida e seus
bens em comparação com os outros. Há um século, o sociólogo e
economista americano Thorstein Veblen enfatizou que os bens são
adquiridos tanto por razões de status quanto por motivos
genuinamente materiais.

Inúmeros estudos têm mostrado que as pessoas prefeririam ter um
salário anual de 50 mil dólares se as demais ganham 25 mil dólares a
ganhar 100 mil dólares se as outras ganhassem 200 mil [21](#).

Damos mais importância à comparação social, ao status e à nossa posição do que ao valor absoluto da nossa conta bancária ou reputação.

Como o jornalista H. L. Mencken assinalou, “um homem rico é aquele que ganha 100 dólares a mais por ano do que o marido da irmã de sua mulher”. Mas, como o economista Robert Frank, da Universidade de Cornell, explica em seu livro *Falling behind* (“Ficando para trás”, em tradução livre), a elevação da riqueza material nos condena a competições consumistas autossabotadoras. Ele dá o exemplo de uma sociedade na qual as pessoas sempre querem casas maiores porque seus amigos têm casas maiores. Todavia, o prazer adicional obtido ao se morar nessas casas magníficas é ofuscado, porque um tempo depois seus amigos também chegam lá.* E, além disso, a dívida que se contrai para comprar a casa deixa-os ainda mais ansiosos, a ponto de se arrepender por sacrificar o



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

"Não precisa
nem falar.
Nosso vizinho
comprou um
carro novo?"

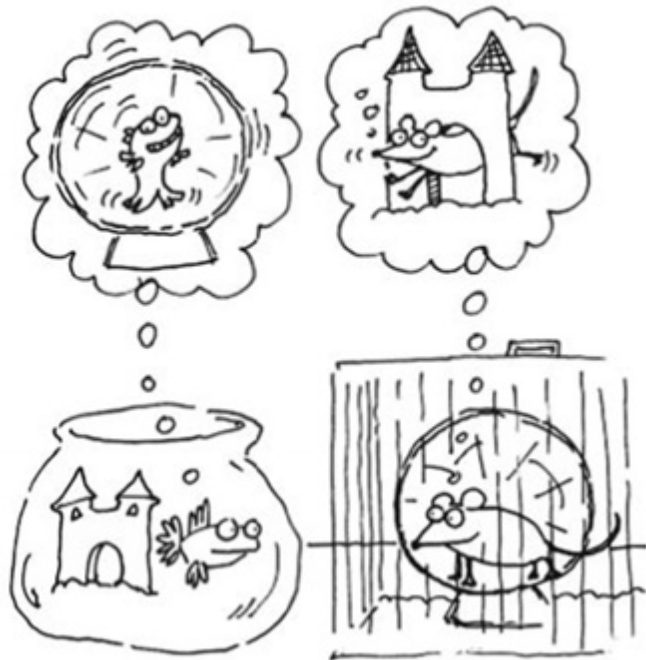
tempo de lazer com a família no esforço de trabalhar mais para comprar uma casa maior. Em consequência do que Veblen chamou de “comparações invejosas”, as casas ficam cada vez maiores, mas ninguém está se sentindo melhor com isso.

Com acesso à TV e à internet 24 horas por dia, estamos cercados pelo estilo de vida dos ricos e famosos, que esfrega na nossa cara o fato de que “os outros” têm mais que nós. Por conta disso, nunca estamos satisfeitos. Segundo Glenn Firebaugh, sociólogo da Universidade do Estado da Pensilvânia, uma vez que a riqueza relativa é mais importante do que a riqueza absoluta – a ponto de o crescimento da renda dos outros diminuir nossa felicidade –, o atual crescimento econômico dos países ricos, como os Estados Unidos, é irrelevante para a felicidade da sua população. “Em vez de promover a felicidade em geral, o crescimento da renda está causando uma corrida consumista, na qual os indivíduos estão consumindo cada vez mais apenas para manter um nível constante de felicidade” 22.

*Quando a maioria das pessoas tem casas de 300 m², uma casa de 400 m² parece luxuosamente espaçosa. Mas quando todos têm uma casa de 400 m², essa mesma casa parece meramente adequada. E quando uma típica família tem uma casa de 500 m², a de 400 m² parece ser totalmente apertada.

Hal Steger, executivo de marketing no Vale do Silício, na Califórnia, é dono de uma casa de 1,3 milhão de dólares, com vista para o oceano Pacífico. Além disso, sua conta bancária tem mais de 2 milhões de dólares. Seu patrimônio total, da ordem de 3,5 milhões de dólares, o coloca entre os 2% mais ricos dos Estados Unidos. Mas ele está longe de se sentir satisfeito.

Trabalhando 12 horas por dia e cerca de dez horas por fim de semana, ele lamenta que “uns poucos milhões não sejam mais o que costumavam ser”.



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

Mesmo os membros da “elite digital”, cuja vida é repleta de oportunidades e prazer, não se enxergam como afortunados, pois estão rodeados por pessoas com muito mais. Quando um administrador de fundos cambiais pode ganhar 1 bilhão de dólares por ano, explica outro executivo, “todos aqui ficam olhando para as pessoas que estão acima delas. Aqui você não é ninguém com 10 milhões de dólares”.

E outro confessa: “Aqui, os que estão entre os 1% mais ricos querem superar aqueles que estão entre os 0,1%, que por sua vez querem superar os que estão entre os 0,01%. Você até pode tentar não cair nessa roda-viva, mas é difícil evitar” [23](#).

Essa é uma das razões pelas quais, nas nações que desfrutam de altos níveis de igualdade de renda –

como os países escandinavos –, o bem-estar subjetivo tende a ser maior do que em países com distribuição de renda desigual (caso dos Estados Unidos).

Podemos supor que este é um aspecto inevitável da condição humana, como disse Marx – a comparação com os outros faz parte da nossa natureza. Mas os valores prevalentes de uma sociedade podem fortalecer a tendência de julgar nosso valor e nossa satisfação com a vida nos baseando nessas comparações.

Se pudéssemos nos dar conta da verdade científica de que a família e o companheirismo são mais importantes para o nosso bem-estar do que o modelo do carro ou o tamanho da casa, esse problema diminuiria. Por isso Aristóteles ensinava que as chaves para a felicidade são o desenvolvimento do caráter moral e as metas nobres de vida. E ele afirmava que essas virtudes deveriam ser instiladas desde a infância. Precisamos transformar os valores da nossa sociedade numa direção que conduza à felicidade de todos.

A Divisão de Estratégia Governamental da Inglaterra desenvolveu um programa educacional para informar jovens e adultos sobre os fatores que levam à satisfação com a vida e inculcar neles esses

valores positivos. É disso que estamos precisando aqui no Brasil também*.

* Para informações sobre projetos educacionais para crianças, jovens e adultos que promovem a Educação para a Felicidade e a EduCoração (educação para a empatia), contate o Instituto Visão Futuro: www.visaofuturo.org.br.

As distorções da mente

Se a felicidade obtida com ganhos materiais é de fato limitada pelas comparações com os outros, e pela nossa adaptação e habituação, deveria ser óbvio para todos nós que, acima de determinado ponto, o simples aumento da renda e do PIB não aumentará a felicidade em geral. Certo? Errado novamente. Como ainda não nos demos conta de que a nossa próxima compra NÃO nos fará felizes?

Por que continuamos a perseguir o dinheiro e a negligenciar aqueles que nos são queridos, que são de fato a verdadeira fonte do nosso contentamento duradouro? Como o dogma do mais é melhor se tornou tão profundamente enraizado?

De acordo com o acadêmico britânico Colin Campbell, “cada vez que as pessoas se aventuram no mercado de trabalho, elas se desiludem ao acreditar que ‘desta vez vai ser diferente’ e que a realidade material personificará a fantasia”. Um novo campo de estudo, o da “economia comportamental”, está crescendo ao redor da evidência dessa grande lacuna entre quanto prazer pensamos que algo nos trará (“decisão de utilidade”) e quanto aquilo de fato vai gerar de prazer (“experiência de utilidade”)*. E o que é ainda mais interessante: os pesquisadores estão explorando o nosso constante fracasso de prever com precisão os méritos relativos dos nossos desejos e escolhas.

* A Divisão de Estratégia do Governo da Inglaterra concluiu: “As pessoas tendem a superestimar o prazer que obterão com determinada compra ou escolha de carreira, deixando de levar em conta a adaptação que ocorrerá. Da mesma forma, as evidências indicam que as pessoas tendem a superestimar a importância da renda para o seu bem-estar, enquanto subestimam a importância dos relacionamentos”.

Existem três respostas que explicam por que continuamos a acreditar, equivocadamente, que uma aumentada prosperidade material levará a um aumento de bem-estar subjetivo, mesmo que não estejamos de fato experimentando qualquer aumento de felicidade.

1. A ilusão que foca: Daniel Kahneman

A primeira é a chamada “ilusão que foca”, conforme descrita por Daniel Kahneman: “Quando as pessoas consideram o impacto de qualquer fator individual no seu bem-estar – não apenas a renda –, tendem a exagerar sua importância. Nós nos referimos a essa tendência como a ‘ilusão que foca’”.

“A despeito da frágil relação entre renda e satisfação com a vida como um todo, ou felicidade de fato experimentada, muitas pessoas são bastante motivadas a aumentar sua renda”, diz ele²⁴. De acordo com Kahneman, quando antecipamos um acontecimento futuro, focamos muito da nossa atenção naquele acontecimento em si, e tendemos a esquecer ou ignorar todos os demais fatores (positivos ou negativos), atrelados àquele acontecimento, que estão ocorrendo na nossa vida.

O epidemiologista canadense Michael Pennock explica: “Quando penso em comprar um carro

novinho em folha, imagino seu fabuloso som estéreo – e como serei o objeto de inveja de todos os meus amigos – e como as gatinhas vão ficar impressionadas com a minha proeza. Mas o que estou esquecendo ao me concentrar nisso tudo é que a gasolina vai pesar no bolso, que vou passar boa parte do meu tempo nesse carro em congestionamentos, que minha mulher continuará sem me entender e que as gatinhas continuarão achando que sou um coroa exibido. A única diferença é que terei um carro do ano” ²⁵.

Por isso, no caso da prosperidade, quando consideramos o efeito de fatores individuais, tais como um aumento de renda, imaginamos que mais dinheiro nos trará mais felicidade, mas ignoramos todas as outras coisas que virão a reboque. Por exemplo, talvez tenhamos de trabalhar por períodos mais longos, passar mais tempo no trânsito, lidar com

conflitos profissionais e familiares e dispor de menos tempo para a família e os amigos. Ao focarmos nos benefícios que poderão ser gerados por uma renda maior, ignoramos esses outros fatores – e depois nos surpreendemos que, a despeito desse aumento de prosperidade, não atingimos níveis mais elevados de felicidade.

É difícil escapar do foco da nossa atenção – considerar o que é que não estamos levando em conta –, e essa é uma das razões pelas quais falhamos tanto ao prever nossas reações emocionais aos acontecimentos futuros. Por exemplo, a maioria dos americanos pode ser categorizada em dois tipos: aqueles que vivem na Califórnia e aqueles que não vivem na Califórnia mas acreditam que seriam felizes se lá vivessem. Entretanto, as pesquisas mostram que os californianos não são mais felizes do que os moradores dos demais estados dos Estados Unidos.

Então, por que todo mundo acha que eles são? Quando os não californianos ouvem essa palavra mágica, sua imaginação instantaneamente produz imagens mentais de praias ensolaradas e gigantescas árvores centenárias.

Mas o clima é apenas um dos fatores que determinam a felicidade da pessoa – e todos os demais estão ausentes da imagem mental. Se acrescentássemos alguns detalhes à nossa imagem mental de praias e palmeiras – coisas como engarrafamentos, filas de supermercado, aeroportos, impostos, custos de moradia, terremotos, deslizamentos, incêndios e assim por diante –, então talvez reconhecêssemos que o estado de Ohio supera a Califórnia em alguns aspectos.

Os detalhes que estamos deixando de imaginar poderiam alterar drasticamente nossas conclusões.[26](#)

Daniel Gilbert,

psicólogo

Quando imaginamos o futuro, muita coisa fica de fora, e são essas coisas que realmente contam.

Felizmente isso também funciona às avessas com os acontecimentos negativos.

Quando acontece algo de ruim conosco, raramente é tão ruim como esperávamos, porque quando imaginamos como poderia ser, tendemos a ignorar todas as coisas



"Tirei essa foto para reavivar minhas lembranças, mas a única coisa de que me lembro sobre aquele dia é que tirei essa foto."

boas que nos sustentam e nos ajudam a atravessar esses momentos difíceis.

2. Tropeçando na felicidade

O livro *Stumbling on happiness* ("Tropeçando na felicidade", em tradução livre), de Daniel Gilbert, explica uma segunda razão pela qual tão frequentemente nos desapontamos quando mais prosperidade e mais "coisas" não atendem as nossas expectativas de mais felicidade: é por causa das

"peças" que as nossas lembranças nos pregam. "Como é possível compactar o vasto universo da nossa experiência num compartimento relativamente pequeno que fica entre as nossas orelhas"?

pergunta Gilbert.

"Simples, nós trapaceamos". A elaborada tapeçaria da nossa experiência não é estocada na memória – ao menos não na sua totalidade. Em vez disso, para ser comprimida para estocagem, ela é em primeiro lugar reduzida a alguns fios fundamentais, como uma frase que resume uma sensação ("o jantar foi frustrante") ou um pequeno conjunto de características-chave (carne malpassada, vinho ruim, garçom ranzinza).

Mais tarde, quando queremos nos lembrar de nossa experiência, o cérebro rapidamente “retece” a tapeçaria, fabricando – não através de um resgate de fato – o grosso das informações que experimentamos como memória. Essa fabricação acontece tão depressa e naturalmente que temos a ilusão (como sempre faz uma plateia diante de um bom mágico) que a coisa toda estava o tempo todo na nossa cabeça. Só que não estava²⁷.

Assim, quando criamos expectativas sobre eventos futuros, dependemos somente das distorções das nossas experiências passadas, das nossas falhas memórias. Se acreditarmos que algo irá nos trazer prazer, como comprar um carro novo, nossos cérebros literalmente mudam nossas lembranças em retrospecto, de modo a encaixar nossas presentes expectativas. Como Michael Pennock explica,

“o meu carro atual deve ser o terceiro carro reluzente que eu já comprei, mas eu continuo me esquecendo que isso nunca me trouxe nenhuma das gatinhas que eu esperava” ²⁸.

Gilbert argumenta que essa enganosa cognição, baseada em errôneas recordações, nos faz perceber a realidade de forma equivocada, e tomar decisões que não maximizam a nossa felicidade.

Nossas imaginações quanto ao futuro deveriam ser como chaves para prever o que nos fará felizes, porém somos incapazes de imaginar isso de forma acurada. Diz Gilbert: “esperamos que o novo carro, a próxima casa ou a próxima promoção nos façam felizes, mesmo que os anteriores não nos tenham feito, e mesmo que outras pessoas fiquem nos dizendo que os próximos não nos farão” ²⁹.

Felicidade é uma condição imaginária, antes atribuída pelos vivos aos mortos, agora normalmente atribuída pelos adultos às crianças e pelas crianças aos adultos.

Thomas Szasz,

psiquiatra

Quando nos lembramos das últimas férias em família, não resgatamos uma amostra válida e representativa dos momentos da nossa viagem de duas semanas nas montanhas. Em vez disso, a recordação que vem mais natural e rapidamente é aquela da primeira tarde, quando andamos a cavalo com as crianças e deparamos com um magnífico vale. O ar estava revigorante, as matas, silenciosas. As crianças subitamente pararam de brigar, e alguém disse “UAU!” numa voz suave.

Todos sorriram uns para os outros, e esse momento foi para sempre cristalizado como o ponto alto daquelas férias. Razão pela qual é esse momento que instantaneamente aflora na mente.

Mas se dependermos dessa recordação para planejar as próximas férias, ignorando o fato de que o resto da viagem foi frustrante, correremos o risco de ficar no mesmo camping lotado no ano seguinte, comendo os mesmos sanduíches passados, sendo picados pelas mesmas formigas – e nos perguntando como aprendemos tão pouco com a nossa visita anterior. Pela tendência de lembrarmos somente os melhores e os piores momentos, em vez de guardarmos apenas os momentos mais prováveis, nossa riqueza de experiências nem sempre nos paga os melhores dividendos. 30

Daniel Gilbert, psicólogo

3. O paradoxo da escolha: por que mais é menos

O psicólogo Barry Schwartz tem uma terceira explicação para o fato de sermos iludidos a pensar que mais é melhor. Imaginamos que um dos benefícios da prosperidade é poder multiplicar as opções e assim aumentar nossa felicidade. Contudo, por mais paradoxal que pareça, é a profusão de escolhas que, na verdade, diminui nossa satisfação. Schwartz cita um estudo no qual os participantes ganharam férias grátis no Havaí ou em Paris. Metade dos participantes não teve escolha; seu destino foi predefinido. A outra metade teve o direito de escolher uma das duas opções. Os que não puderam optar desfrutaram muito mais das férias quando comparados com aqueles que puderam escolher o destino da viagem. Os que optaram por Paris ficaram pensando: “Ah, talvez o Havaí tivesse sido



melhor – aquelas praias maravilhosas, as garotas no luau... Eu poderia estar me bronzeando na praia de Honolulu agora...” Enquanto isso, os que escolheram o Havaí se arrependeram: “Eu poderia ter ido a Paris para visitar os maravilhosos museus e galerias – eu estaria muito mais feliz lá, sentado num café às margens do Sena...”

Explica Schwartz: “Se uma decisão for irreversível, isso lhe fará se sentir melhor sobre a decisão tomada. Mas se for uma escolha reversível, as pessoas obtêm menos satisfação. Elas querem manter suas opções em aberto, mas esse não é o caminho para a felicidade”.

31

De acordo com Schwartz, o dogma aceito é o de que mais escolhas maximizam a nossa liberdade.

Mas, no mundo moderno, onde os supermercados ostentam 285 variedades de biscoito, 75 tipos de chá gelado, 230 qualidades de sopa, 175 molhos para salada e 40 marcas de pastas de dente, o paradoxo da escolha é o seguinte: “mais é menos”. Muitas escolhas causam paralisia em vez de libertação. Com tantas opções, as pessoas simplesmente acham difícil escolher qualquer coisa.

Para evitar o paradoxo da escolha, Schwartz nos aconselha a aprender que “o ótimo é inimigo do bom” – é o que ele chama de satisficing (algo como “satisfeitar”). Diz ele, “A vida se torna mais simples se você se satisfizer com o suficientemente bom. As pessoas que estão

sempre buscando o melhor dos melhores empregos, por exemplo – que nós chamamos de maximizadoras –, se sentem piores do que aquelas que se contentam com o suficientemente bom. Rastreamos essas pessoas durante o período em que estavam na universidade e depois. As ‘maximizadoras’ tiveram melhor desempenho financeiro, mas, segundo qualquer outra avaliação – depressão, estresse, ansiedade e insatisfação com a vida –, se sentiam piores” 32.

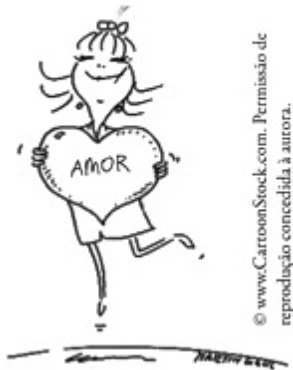


© 2011 by Phil Callaway and Mary Chambers, www.laughagain.org.
Permissão de reprodução concedida à autora.

“Você tem duas opções para o jantar. Pegar ou largar”.

Continua Schwartz: “E não compare aquilo que você está fazendo com o que os outros estão fazendo. Algumas pessoas, independentemente de ter renda boa, se comparam com pessoas que se saíram melhor. Não aja assim. Em vez disso, cultive o hábito de observar as coisas em consequência das decisões pelas quais você se sente grato, em vez de reparar naquilo que lhe deixou desapontado”.

Logo, a armadilha dos desejos materiais infundáveis na qual fomos apanhados não é uma questão tão simples. Assim como qualquer vício, vários processos psicológicos profundos nos fizeram cair nessa arapuca. E agora cabe a nós fazer algum esforço para mudar o nosso modo de pensar e nos libertarmos.



O poder de se conectar

Mas antes de discutirmos uma saída para a armadilha da felicidade ilusória, vamos dar uma olhada mais de perto naqueles fatores que provaram ser geradores de uma felicidade duradoura e verdadeira. Uma das descobertas fundamentais da nova ciência hedônica é o valor da conexão com os outros. Incontáveis estudos têm mostrado que as pessoas casadas, que têm bons amigos e são próximas da família são mais felizes do que aquelas que não têm esses laços afetivos. O laboratório do psicólogo Ed Diener, na Universidade de Illinois, estudou várias culturas diferentes – tribos africanas, comunidades rurais Amish nos Estados Unidos, moradores de favelas de Calcutá e estudantes universitários americanos. E o que as pessoas mais felizes de todas essas culturas tinham em comum? Relacionamentos sociais afetuosos³³.

Somos animais sociais, geneticamente “circuitados” para viver em comunidade. O biólogo Edward O. Wilson, de Harvard, assinala que a maioria dos primatas vive em grupos e fica melancólica quando separada dos outros membros do grupo. Nas experiências com primatas, “um indivíduo isolado vai acionar repetidamente uma alavanca buscando nenhuma outra recompensa que não um mero olhar de outro macaco”, disse³⁴.

Pesquisas mostram que se hoje você não pertence a qualquer grupo, o simples fato de se associar a um clube ou a um grupo social corta pela metade o risco de morte no ano seguinte³⁵.

Relacionamentos amorosos são um dos mais importantes fatores para a boa saúde, um outro aspecto importante na satisfação com a vida. Um simples abraço pode beneficiar a saúde cardíaca e diminuir o risco de doenças do coração, e um toque carinhoso pode aliviar a dor.

E a felicidade derivada de relacionamentos sociais, diferentemente das recompensas monetárias, é mais duradoura, pois não está sujeita às limitações de comparação ou adaptação. Estudos têm apurado que a satisfação obtida com a interação social é menos suscetível à comparação com outras pessoas e também que não nos adaptamos aos prazeres de relacionamentos próximos – casamentos e família – tão fácil e rapidamente como nos adaptamos aos bens materiais.



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

Na verdade, “companheirismo contribui mais para o bem-estar do que a renda”, assevera o cientista Robert Lane, da Universidade de Yale³⁶. Segundo uma pesquisa com oito mil indivíduos feita pelo Instituto de Educação da Universidade de Londres, uma pessoa que ganha 3.300 libras mensais e encontra com frequência os amigos para uma conversa despreocupada é tão feliz quanto outra que tem um salário dez vezes maior, mas sacrifica sua vida social (nunca ou quase nunca se encontra com seus amigos). “Esses resultados mostram claramente que um aumento no nível de envolvimento social equivale a centenas de libras adicionais por ano em termos de satisfação com a vida”, conclui o autor da pesquisa, o especialista em economia aplicada Nick Powdthavee.

“Aumentos de renda, por outro lado, trazem muito pouca felicidade.” Ele também constatou que os ganhos de felicidade resultantes da convivência social são mais duráveis do que aqueles resultantes do aumento de salário. “Normalmente nos acostumamos rapidamente à ideia de que estamos recebendo determinado pagamento no fim do mês”.

Segundo Powdthavee, esses dados deveriam levar os trabalhadores britânicos a repensar suas prioridades. “As pessoas estão cada vez mais se dedicando ao trabalho. Se isso as ajuda a ter maiores salários, também levará à deterioração dos seus laços sociais e familiares, que são muito mais importantes para o seu bem-estar,” afirmou [u37](#).

Relacionamentos e interação social são tão benéficos que alguns pesquisadores estão sugerindo uma taxa para congestionamentos de tráfego, visando encorajar as pessoas a se engajar no transporte solidário. Isso reduziria a tensão e a irritação da estressante ida e volta ao trabalho no carro – sozinho.

Muitos de nós já temos bens materiais e necessidades básicas atendidas, então buscamos algo além disso. O materialismo não é ruim; ele só é prejudicial se o usarmos para substituir outras coisas importantes na vida, como um trabalho significativo, um bom casamento, filhos e amigos.

As pessoas estão reconhecendo que aqueles que priorizam o dinheiro em detrimento do amor têm menos satisfação na vida.



© Randy Glasbergen. Permissão de reprodução concedida à autora.

Ed Diener, psicólogo

Michael Phillips, ex-vice-presidente do Banco da Califórnia, desistiu desse cargo aos 31 anos de idade, à beira de um colapso nervoso. Em suas palavras, ele estava “nervoso, tenso e estressado –

um típico executivo hiperambicioso”:

“No mundo dos negócios, ganhar o máximo possível de dinheiro é a regra. Mas me dei conta de que meu trabalho estava me impedindo de obter aquilo que eu realmente queria (o que todo mundo quer): liberdade, respeito, saúde, segurança para a minha família e para a minha velhice. Pensei que o dinheiro me ajudaria a ter essas coisas, mas, na verdade, ele estava me impedindo de alcançá-las.

Quanto mais dinheiro eu ganhava, mais doente ficava. Percebi que, pelo fato de querer liberdade, e pensar que o dinheiro pudesse me proporcionar essa liberdade, acabei indo parar num trabalho onde eu tinha muito pouca liberdade de fazer as coisas com as quais eu realmente me importava. Eu achava que as pessoas com mais dinheiro seriam mais amadas e respeitadas, mas quando olhei para aqueles que eu amava e respeitava – e vi as qualidades que me faziam me importar com eles –

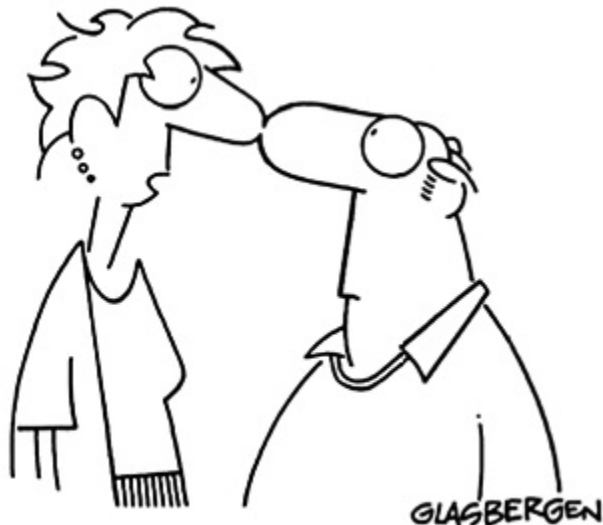
percebi que o dinheiro não tinha nada que ver com aquilo.

Eu queria segurança para a minha família e para os meus amigos, mas eu mal os encontrava, pois minha vida tinha ficado excessivamente centrada no trabalho. Por isso decidi que a melhor coisa a fazer era começar a me dedicar às coisas que eu realmente amava, e passar a maior parte do tempo possível com as pessoas com as quais eu realmente me importava.

Acho que a nossa obsessão pelo dinheiro beira fazer disso uma religião. Na cabeça de muita gente, o dinheiro se equipara a felicidade, segurança, respeito e liberdade, exatamente as mesmas coisas que uma religião oferece. Mas os mestres espirituais de todas as tradições têm nos dito que a meta de acumular riqueza material não traz bons resultados. Sábios de todas as culturas vêm dizendo que, para desfrutarmos de uma vida mais longa e feliz, deveríamos amar e nos importar uns com os outros, e fazer o trabalho de que gostamos”
38.

O conceito de ubuntu, na África, significa: “Eu sou o que sou por causa do que

“Eu te amo tanto
que dói. Essa
é uma maneira
educada de dizer
que você me dá
dor de cabeça.”



© Randy Glasbergen. Permissão de reprodução concedida à autora.

todos nós somos”.

Leymah Gbowee, ativista liberiana

Fome de convivência

Uma das razões para o declínio da felicidade no mundo moderno é que estamos sofrendo de uma fome de relacionamentos interpessoais calorosos – de laços familiares íntimos, de convivência com vizinhos, de afiliações a grupos de apoio e solidariedade. No livro *The loss of happiness in market democracies* (“A perda da felicidade nas democracias de mercado”, em tradução livre), Robert Lane enfatiza que o crescimento econômico sempre veio com um custo – desorganização social, menos tempo para a família e os amigos, trabalhos desagradáveis etc. Mas, ao longo da história, esses custos foram contrabalançados pelos enormes benefícios materiais resultantes. Só que agora a balança está pendendo para o outro lado. Com nossas necessidades materiais bem satisfeitas, os custos de nos esforçarmos em prol do crescimento econômico contínuo estão pesando mais do que os benefícios³⁹.

Felicidade é ter uma família grande, amorosa, bondosa e unida – em outra cidade.

George Burns, comediante

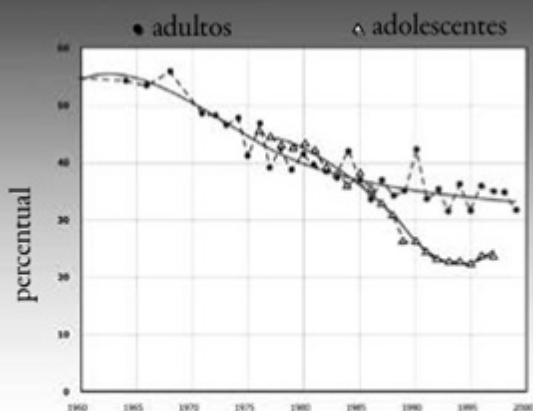
E essa “fome” de convivência é especialmente severa na “terra da fartura”, os Estados Unidos.

Um indicativo da perda de comunhão entre as pessoas – inclusive entre os membros de uma mesma família – é a “moderníssima casa para famílias” exibida em 2007 numa feira de imóveis em Las Vegas. Ela não tinha sala de estar, mas possuía várias “alcovas” equipadas com conexão à internet, uma para cada pessoa. No quarto das crianças, havia portas espelhadas secretas que funcionavam como esconderijos. Mike McGee, executivo da empresa que fabrica esse produto, afirmou: “Criamos essa casa para famílias cujos membros não querem ter nada que ver uns com os outros”⁴⁰.

Parece que cada vez mais membros de famílias americanas não querem ter nada que ver uns com os outros. O cientista político Robert Putnam, de Harvard, mostra no livro *Bowling alone: the*

Declínio do capital social nos EUA nos últimos 25 anos

Participação em reuniões de clubes	58% de queda
Jantares familiares	43% de queda



Percentual de indivíduos que dizem:
“A maioria das pessoas é confiável”

collapse and revival of american community (“Jogando boliche sozinho: o colapso e o renascimento da comunidade americana”, em tradução livre) que os americanos têm se tornado cada vez mais desconectados da família, dos amigos, dos vizinhos e da comunidade. Eles assinam menos petições, pertencem a menos organizações e até mesmo se reúnem com a família menos frequentemente. Os americanos estão jogando mais boliche do que em qualquer época,

mas jogam sozinhos⁴¹.

Nos Estados Unidos, o PIB triplicou nos últimos 50 anos, mas também triplicou o número de pessoas que não têm com quem confidenciar sobre assuntos importantes.

E as visitas aos vizinhos caíram pela metade⁴².

Individual e coletivamente, Putnam assevera, os americanos estão pagando um alto preço pela perda do seu “capital social”, que é fruto da interação e do compartilhamento comunitário.

Diz ele: “Os laços sociais, por exemplo, são de longe os mais fortes indicadores de satisfação com a vida. Em termos de felicidade mensurada, casar equivale a quadruplicar sua renda; participar de uma reunião semanal no clube equivale a dobrá-la. O capital social é também um forte indicador de saúde. No que se refere à comunidade, a perda de capital social é refletida em maiores índices de criminalidade, pior desempenho escolar, maior taxa de gravidez entre adolescentes, de suicídio entre crianças, de recém-nascidos abaixo do peso e de mortalidade infantil” ⁴³.





Socialização informal: visitar amigos, ir a festas, bater papo

Quais são as consequências do declínio do capital social?

Viver sem confiar nas pessoas e sem ligações sociais não é nada divertido, como indicam muitos levantamentos de felicidade mensurada. Mas as consequências do capital social e da sua ausência vão muito além dos sentimentos calorosos.

Bem-estar infantil O desenvolvimento da criança é fortemente condicionado por laços sociais, tanto familiares quanto comunitários. Comunidades com menos capital social têm baixa pontuação numa longa lista de medidas de bem-estar infantil, e isso acontece não somente porque tais comunidades são mais pobres ou têm uma diversidade racial maior. O envolvimento dos pais e da comunidade melhora o desempenho escolar muito mais do que maiores salários para os professores ou salas de aulas não tão cheias de alunos.

Moradia e qualidade da vizinhança O capital social é um forte indicador das taxas de criminalidade e de outros índices relacionados à qualidade de vida. Vizinhos em harmonia combatem melhor o crime do que uma boa polícia. Nossas oportunidades econômicas são afetadas não apenas por quem somos, mas por quem são nossos vizinhos e até que ponto os conhecemos. Networking [rede de relacionamentos] realmente funciona; por isso, redes de relacionamento fragilizadas significam mais pobreza.

Saúde Redes sociais e apoio social são inesperadamente importantes para a saúde, tanto

física quanto mental. As taxas de mortalidade são fortemente afetadas pelo capital social.

Depressão tem sido multiplicada por dez em muitos dos países desenvolvidos nos últimos cinquenta anos. Embora as origens dessa epidemia ainda não estejam claras, o principal candidato é o isolamento social.

Democracia As competências e os valores de uma cidadania democrática – aquilo que Tocqueville chamou de “os hábitos do coração” – estão incubados na sociedade civil. O colapso do engajamento cívico não é somente consequência, mas também uma das causas do miasma que engolfou nossa política nos últimos 25 anos. Governos representativos funcionam melhor em comunidades com mais capital social. A sonegação é menor, as doações de sangue são mais abundantes e os conflitos no trânsito são mais raros onde os cidadãos estão mais envolvidos na vida cívica. A democracia [...] jaz na tradição do engajamento cívico, e enquanto continuarmos a nos desconectar uns dos outros nossa democracia irá vacilar⁴⁴.

Robert Putnam, cientista político

Assim, apesar do grande aumento de riqueza nos anos anteriores à atual crise, os americanos perderam seu maior tesouro: um senso de comunidade. Mas eles eram apenas os líderes da turma. No mundo todo, impulsionadas por ilusões mentais, as pessoas têm sacrificado a paz de espírito, a saúde, o calor dos seus relacionamentos e a estabilidade da sua família numa insana corrida por riqueza. São como aqueles que se deixam ludibriar pelo lendário fogo-fátuo – aquela luzinha tremulante e fantasmagórica que promete um tesouro mas some quando tentamos agarrá-la, nos deixando perdidos no brejo escuro.

E agora precisamos encontrar uma saída.

parte 2

Escapando da ilusão: passos práticos



O ponto basal de satisfação com a vida: a felicidade está nos genes?

Antes de mais nada, surge a questão: é possível ser realmente mais feliz?

Desde 1996, alguns cientistas insistiam: “Improvável. Depende dos seus genes”. Esses cientistas afirmavam que cada um de nós tem um “perfil hedônico”, um “ponto basal” de felicidade que é geneticamente determinado. Fixo. Estável ao longo do tempo. Imune à influência ou ao controle.

Como se fosse um elástico que sempre volta para o comprimento original de felicidade depois dos altos e baixos, dos triunfos ou fracassos que possamos experimentar na vida. Isso explica por que algumas pessoas são naturalmente alegres na maior parte do tempo, enquanto outras estão exibindo uma carranca permanente.

Obviamente, se as pessoas não alcançaram um nível mínimo de subsistência e segurança, essas necessidades fundamentais precisam ser obtidas em primeiro lugar. Mas a satisfação dessas necessidades básicas pode somente mover as pessoas ATÉ o seu ponto basal, e não além dele.

O conceito é similar ao da teoria do ponto basal de controle de peso, de que o cérebro é

“circuitado” para aumentar ou diminuir o metabolismo do corpo a fim de que este mantenha um peso pre-estabelecido. Dizia o geneticista comportamental David Lykken, da Universidade de Minnesota, Estados Unidos: “Pode ser que tentar ser mais feliz seja algo tão fútil como tentar ser mais alto” 45.

Lykken chegou a essa conclusão após experimentos com 4 mil pares de gêmeos idênticos e fraternos (gêmeos idênticos têm genes praticamente idênticos, ao contrário dos fraternos). Os resultados mostraram que os gêmeos idênticos que foram criados separadamente tinham níveis de

“O exame mostrou que você tem um gene ranzinza superativo.”



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

felicidade mais parecidos do que os gêmeos fraternos que foram criados juntos. Lykken determinou que 50% da satisfação com a vida de uma pessoa vem de uma programação genética: “Cerca de metade da sua sensação de bem-estar é determinada pelo seu ponto basal, que por sua vez é gerado por uma loteria genética” 46.

Isso parece corroborar os achados de Ed Diener de que as pessoas inevitavelmente retornam ao seu ponto basal após um período de adaptação. “No caso de acontecimentos como receber uma promoção ou romper um namoro, grande parte do efeito no humor das pessoas se dissipa depois de três meses, e não há qualquer vestígio dele após

seis meses” 47.

Mas você pode mudar o seu ponto basal

Bem, nos últimos anos os cientistas vêm mudando de ideia. Até mesmo Lykken se arrependeu:

“Dei uma declaração tola. Está claro que podemos mudar amplamente nossos níveis de felicidade –

tanto para cima quanto para baixo” 48. Os genes não são necessariamente o destino: eles parecem afetar nossa felicidade indiretamente, ao influenciarem os tipos de experiências e ambientes que buscamos. Enquanto a satisfação com a vida tem um componente inato (algumas pessoas nascem felizes e são circuitadas para permanecer assim), a felicidade é algo que podemos cultivar.

De fato, o novo movimento de psicologia positiva nasceu baseado na convicção comprovada de que podemos, sim, aumentar o nosso nível de satisfação com a vida. E que uma importante parte da educação das crianças deveria ser treiná-las a fazer exatamente isso.

A influência dos genes, segundo Lykken, corresponde a apenas 50% da nossa atitude de vida. E

quanto aos outros 50%? Pesquisadores da ciência hedônica sugerem uma “fórmula para a felicidade”:

$$F = G + C + AV$$

(Felicidade = Genes + Condições externas + Atividades volitivas)49

De acordo com a psicóloga Sonja Lyubomirsky, “atividades intencionais, mudanças volitivas, oferecem as melhores perspectivas para aumentar e sustentar a felicidade. Mas para isso são necessários esforço concentrado e compromisso consistente. Somente atividades intencionais podem gerar mudanças sustentáveis no bem-estar e na felicidade” 50.

Mas então que “atividades intencionais” podemos realizar para elevar nosso ponto basal?

Cientistas do mundo todo têm perscrutado as profundezas da nossa psicologia, fisiologia e bioquímica na tentativa de descobrir o que é o estado de felicidade humana e como alcançá-lo.

Numerosas são as técnicas comprovadamente eficazes em melhorar nosso bem-estar subjetivo. Por isso, por favor, preste atenção no que vem a seguir.

A felicidade é influenciada pelos genes, mas não é geneticamente determinada. A estrutura cerebral pode ser modificada por meio da prática. Se você realmente quiser ser mais feliz do que os seus avós legaram aos seus genes, precisa aprender a fazer coisas, dia após dia, que vão elevar seu ponto basal, e evitar aquilo que o joga para baixo⁵¹.

David Lykken, geneticista



Prática 1: a lista de gratidão

“Praticar a gratidão” pode parecer um daqueles conselhos melosos dos livros de autoajuda, mas o fato é que incontáveis estudos têm mostrado seu extraordinário valor psicológico. A gratidão é um antídoto contra emoções negativas: quanto mais uma pessoa for grata, menos chance ela tem de ficar deprimida, ansiosa, solitária ou neurótica⁵². Também evita a adaptação hedônica, que, como já

vimos, é um dos inimigos da felicidade. Ao apreciarmos as coisas boas da vida, a gratidão nos ajuda a evitar a habitação às circunstâncias positivas, e assim podemos continuar a extrair satisfação delas.

PESSOAS QUE CULTIVAM A GRATIDÃO:

- Dormem melhor e têm menos enxaquecas, problemas de pele, tosse e náuseas;
- Experimentam menos raiva e amargura;
- São mais bem-dispostas, otimistas e mais inclinadas a ajudar os outros;
- Têm mais autoconfiança e autoestima, e lidam melhor com estresse e traumas;
- Desfrutam de relacionamentos interpessoais mais harmoniosos. [53](#)

A gratidão é a memória do coração.

Provérbio francês

A doce fragrância dos cabelos da sua filha. Seu desjejum favorito. Um artigo instigante de jornal.

Ouvir as palavras “eu te amo”. A brisa no seu rosto. Pegar seu carro finalmente consertado na

oficina. Sua boa saúde. Cada um tem a própria lista, que somente seu coração conhece.

Uma queda de energia nos torna conscientes da dádiva da eletricidade; uma torção no tornozelo nos faz apreciar o caminhar; uma noite insone, o sono. Perdemos muito da vida por nos dar conta das suas dádivas somente quando somos repentinamente privados delas.

David Steindl-Rast, monge beneditino vienense

A prática da gratidão parece ser algo óbvio, mas, na verdade, as pessoas não fazem isso assim tão naturalmente. Precisamos apenas de um pouquinho de prática. Ao longo do tempo, podemos cada vez mais identificar as coisas que nos fazem sentir gratos. Não custa muito transformar a interpretação do que era frustrante em positivo: basta prestar um pouco de atenção no que deu certo durante o dia.

Tente fazer sua lista e veja como se sente.

A LISTA DE GRATIDÃO

Existem inúmeras coisas na vida, grandes e pequenas, pelas quais podemos nos sentir gratos.

Reflita sobre os acontecimentos da semana passada (ou do dia que passou) e escreva nas linhas abaixo cinco coisas que aconteceram pelas quais você se sente grato: _____

Melhor ainda, escreva uma carta de agradecimento

Escreva e entregue uma carta de agradecimento a alguém a quem você nunca agradeceu adequadamente. Estudos feitos na Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, mostraram que pessoas deprimidas que fizeram isso semanalmente, por seis semanas, se sentiram muito menos deprimidas, mesmo semanas depois. As pesquisas constataram, ainda, que o simples ato de escrever uma carta de agradecimento, ainda que ela não seja enviada, aumenta significativamente nossa sensação de bem-estar⁵⁴.

Se a única oração que você fizer durante toda sua vida for “Obrigado”, isso já será o bastante.

Meistre Eckhart, místico alemão

Quanto mais nos importarmos com a felicidade dos outros, maior será a nossa própria sensação de bem-estar.

Sua Santidade

o Dalai Lama

Prática 2: fazer o bem faz bem

Estudos demonstram que as pessoas felizes são mais propensas a agir de forma altruísta (fazer compras para amigos doentes, parar na rua para ajudar estranhos, auxiliar colegas com problemas no trabalho, a

despeito da própria sobrecarga etc.), mas até recentemente ninguém jamais havia provado que fazer o bem de fato torna as pessoas mais felizes. No entanto, a psicóloga Sonja Lyubormirsky, da Universidade de Stanford, Estados Unidos, conduziu um experimento no qual foi pedido aos participantes para que fizessem cinco atos de caridade por semana, no decorrer de seis semanas.

Eles foram informados que “esses atos podem ser grandes ou pequenos, e a pessoa beneficiada pelo ato pode ou não estar consciente dele”. Os pesquisadores descobriram que fazer atos benevolentes regularmente de fato faz que as pessoas se sintam mais felizes – e não só no momento do ato em si, mas também durante um longo período. Especialmente se a pessoa não contar a ninguém, e não esperar nada em troca⁵⁵.

SER BONDOSO E GENEROSO:

- Reduz a depressão
- Leva à percepção mais positiva dos outros
- Encoraja uma apreciação maior da própria boa fortuna
- Promove a saúde
- Aumenta a autoconfiança
- Desenvolve um senso de significado e valor na vida⁵⁶

Todos são fatores-chave para o aumento da felicidade.

Mas, além disso, recentemente alguns estudos têm revelado a base bioquímica do prazer do altruísmo. Um estudo com mais de 1.700 pessoas feito pelo Instituto para o Avanço da Saúde, nos Estados Unidos, concluiu que comportamentos e emoções altruístas produzem uma espécie de

“helper’s high” (“barato de quem ajuda”) que alivia desordens relacionadas com o estresse, tais como enxaquecas, e até mesmo as dores associadas a transtornos mais sérios, como lúpus e esclerose múltipla⁵⁷.

Aqueles que se exercitam vigorosamente descrevem sentir um “barato” durante uma sessão de exercícios, e uma sensação de calma e liberação do estresse logo em seguida. Isso acontece pela secreção de endorfinas, substâncias corporais analgésicas. Mas agora foi provado

que servir ao próximo desinteressadamente, assim como os exercícios físicos, estimula a produção de endorfinas.

Os nossos próprios opiáceos naturais produzem sensações gostosas que surgem através do altruísmo⁵⁸.

Aqueles que são infelizes no mundo assim o são porque desejam apenas a própria felicidade.

Aqueles que são felizes no mundo assim o são porque desejam a felicidade dos outros.

Shantideva,

mestre Indiano do século VIII

E tem mais. A ciência está se aprofundando na exploração do que acontece dentro do nosso cérebro quando ajudamos os outros. Os psicólogos Mayr e Harbaugh, da Universidade do Oregon, Estados Unidos, provaram que saber que o seu dinheiro vai para uma boa causa ativa os mesmos centros de prazer no cérebro que são estimulados por comida e sexo⁵⁹. Dezenove voluntários receberam cem dólares cada, e sua atividade cerebral foi mapeada quando lhes foi mostrado seu dinheiro sendo automaticamente transferido de suas contas para um fundo que alimenta pessoas pobres. Quando o dinheiro chegou à conta desse fundo, isso ativou uma das mais antigas partes do cérebro (o nucleus accumbens) ligada ao prazer. E o efeito foi ainda maior quando os voluntários optaram por doar seu dinheiro. “O que realmente interessa é que essas áreas de prazer existem para necessidades básicas, como alimento, sexo, doces e abrigo. São as áreas que dizem ao cérebro o que é bom para nós”, disse Mayr. “O resultado mais surpreendente é que esses centros básicos de prazer não reagem apenas àquilo que é bom para nós, mas também ao que é bom para outras pessoas” ⁶⁰. E

uma vez que ninguém – nem mesmo os pesquisadores – sabia quanto dinheiro aqueles voluntários decidiram guardar ou doar, foi o ato de doar em si, e não a recompensa egoísta de ser reconhecido como um filantropo, que trouxe satisfação.

“O fato de acharmos prazerosos mesmo os impostos obrigatórios para o bem-estar dos outros, indica a existência de altruísmo puro”, conclui Mayr. “O que demonstra que somos capazes de nos sentir bem ao fazer a nossa parte” ⁶¹.

Um estudo similar conduzido pelo dr. John Helliwell, da Universidade

da Colúmbia Britânica, Canadá, mostrou que os participantes não estavam de modo algum cientes, a priori, que desfrutariam de mais prazer doando dinheiro do que gastando consigo mesmos. Como Helliwell enfatizou, “uma vez que não estamos cognitivamente cientes do prazer gerado pelo ato de doar, precisamos criar circunstâncias que nos lembrem desse fato⁶²”. E tais circunstâncias devem ser criadas na educação, para inspirar as crianças desde bem cedo, com histórias e atividades lúdicas, a experimentar a alegria de ajudar o próximo⁶³.

Então, por que não fazemos uma tentativa – cinco atos conscientes de caridade já nesta semana?

Fazer o bem ativa os mesmos centros de prazer no cérebro que são estimulados por comida e sexo.

Não sei qual será seu destino, porém uma coisa eu sei: as únicas pessoas realmente felizes dentre vocês serão aquelas que buscaram e encontraram uma maneira de servir ao próximo.

Albert Schweitzer,

prêmio Nobel da Paz

A sombra sagrada

Certa vez, houve um sábio tão bondoso que os anjos pediram a Deus que o agraciasse com o dom dos milagres. Os anjos desceram então até à Terra para perguntar ao sábio se ele queria uma bênção dessas: “Gostarias que o toque das tuas mãos curasse os enfermos?” “Não”, respondeu o sábio, “eu prefiro que Deus faça isso”. Mas os anjos insistiram, “Então, gostarias de converter os outros, trazendo para o caminho da verdade as almas errantes?” “Não”, reafirmou o sábio, “eu apenas sirvo, não converto”. “Mas o que é que desejas então?” perguntaram os anjos. O santo refletiu por um momento e respondeu: “Eu gostaria de sempre poder fazer o bem, sem no entanto jamais saber disso”.

Os anjos então ficaram perplexos. Finalmente, decidiram pôr em prática o seguinte plano: cada vez que a sombra do sábio se projetava atrás de si, ou a seu lado, onde ele não podia vê-la, ela tinha o poder de curar as enfermidades, aliviar a dor e diminuir a tristeza. E assim, sempre que o sábio punha-se a caminhar, sua sombra tornava verdejantes os caminhos empoeirados, desabrochava plantas murchas, fazia água cristalina jorrar de córregos ressecados, corava a pele de crianças pálidas e distribuía alegria para as pessoas infelizes.

O sábio, por sua vez, simplesmente ia seguindo sua vida, espalhando bondade do mesmo modo que a estrela emite luz e a flor exala perfume, sem jamais se dar conta disso. E as pessoas que o encontravam, respeitando sua humildade, seguiam-no silenciosamente, nunca lhe falando sobre seus milagres. Com isso, pouco a pouco elas acabaram se esquecendo do seu nome, chamando-o apenas de “A Sombra Sagrada”.

A bioquímica da felicidade: reduzindo o cortisol O aumento do interesse científico pela nova ciência hedônica tem gerado uma correspondente busca dos “correlatos biológicos” dos humores positivos e negativos – a bioquímica da felicidade e da depressão. A farmacologista Candace Pert explica que todos os nossos estados emocionais são acompanhados por mudanças nas “moléculas de emoção”, os polipeptídeos. A cada mudança de humor, uma cachoeira dessas “moléculas de emoção” – hormônios e neurotransmissores – flui através do corpo, afetando todas as células. Como a dra. Pert diz, “quando estamos deprimidos, nosso fígado está triste, nossos rins estão tristes e a nossa pele está triste” [64](#).

Mas quais são as moléculas de emoção que inundam cada célula do nosso corpo durante a felicidade e a infelicidade? Robert Sapolsky, premiado neuroendocrinologista da Universidade de Stanford, Estados Unidos, é um dos especialistas mundiais – e um dos mais espirituosos – nesse tema. Ele explica que a característica definidora de um surto depressivo é a perda de prazer. “Se eu tivesse que definir depressão severa em apenas uma frase, descrevê-la-ia como um distúrbio genético/neuroquímico que requer um forte gatilho ambiental, cuja característica manifestada é a incapacidade de apreciar o pôr-do-sol”[65](#).

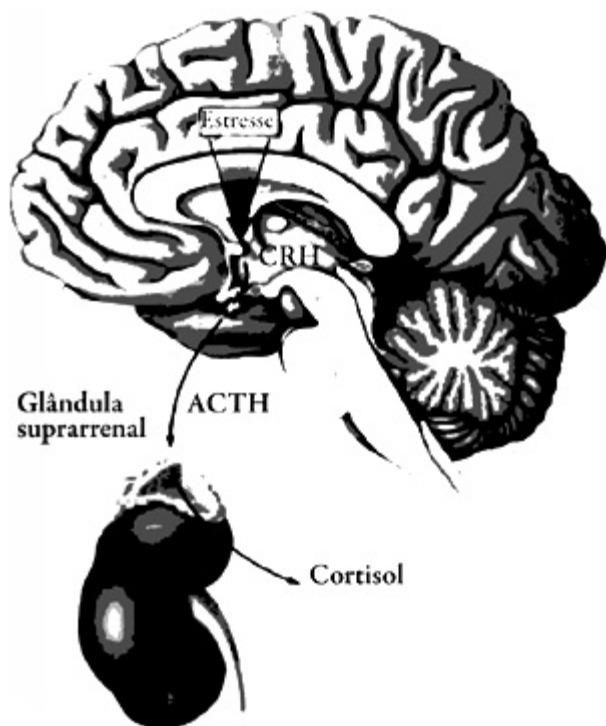
Essa perda de prazer é oficialmente chamada de “anedonia”. Hedonismo é a busca de prazer; anedonia, a incapacidade de senti-lo. A anedonia é frequente nos depressivos. Sapolsky descreve assim o fenômeno: “Uma mulher recebeu a tão aguardada promoção, um rapaz acabou de ficar noivo da mulher dos seus sonhos – mas, em meio à depressão, eles dirão que não estão sentindo nada, como se o que estivesse acontecendo realmente não contasse, como se não merecessem aquilo” [66](#).

Quando estamos deprimidos, nosso fígado
está triste, nossos rins estão tristes e a
nossa pele está triste.

Cortisol, o grande vilão

O correlato fisiológico desse estado e de várias emoções negativas, de acordo com Sapolsky e outros pesquisadores, é um aumento na secreção de glucocorticoides, especialmente do cortisol, hormônio do estresse produzido pelas glândulas suprarrenais. [67](#)

O cortisol é produzido pelo eixo hipotálamo-pituitária no cérebro. Quando o indivíduo se expõe a um estressor, o hipotálamo, por meio da glândula pituitária, mobiliza a secreção de cortisol das suprarrenais. Em uma pessoa normal, quando o nível de cortisol sobe, o hipotálamo desacelera a estimulação das suprarrenais, fazendo que os níveis de cortisol diminuam, e o corpo é levado novamente a uma situação de equilíbrio (homeostase). Mas se a pessoa estiver deprimida, esse circuito de retroalimentação não funciona adequadamente, e o hipotálamo continua a estimular a secreção de ainda mais cortisol. Aqueles que sofrem não apenas de estresse e depressão, mas também de ansiedade crônica, de transtorno de personalidade borderline e de neuroticismo têm



níveis de cortisol cronicamente elevados (“hipercortisolemia”). Esse

aumento de cortisol pode chegar a 53%!68

Explica Sapolsky: “Uma das anormalidades biológicas mais frequentemente encontrada em pacientes com depressão é a hipersecreção contínua de cortisol – uma reação de estresse generalizada, que escapou da contrarregulação normal, permanecendo travada na posição ‘ligada’.

Esses processos bioquímicos anormais resultam provavelmente de um estresse sistêmico, com constante aumento do nível de cortisol”.

O marcador de felicidade

O nível de cortisol não é apenas um sinal concreto de emoções negativas, mas também um bom indicador de felicidade. Cientistas do mundo todo – na China, na Inglaterra, nos Estados Unidos –

vêm comprovando que não somente os altos níveis de cortisol estão ligados a estados negativos, mas que baixos níveis de cortisol estão ligados à sensação de bem-estar. J. C. L. Lai e outros pesquisadores da Universidade de Hong Kong apuraram que pessoas mais otimistas e positivas têm um nível mais baixo de cortisol.69

O elo entre a secreção de cortisol elevada e a depressão é uma das relações mais consistentes entre a biologia e a psicologia. 70

Joan Luby,

psiquiatra e professora da Escola de Medicina da Universidade de Washington A função normal do cortisol é a de ajudar o corpo a reagir ao estresse e à mudança. Mas cortisol em excesso intoxica os órgãos do corpo, estando ligado à perda óssea e de massa muscular,

supressão do sistema imunológico, morte de células cerebrais e depressão.

Segundo o nutricionista Rehan Jalali, “o cortisol parece desempenhar um papel significativo em diversos estados enfermos. Ele é encontrado em níveis acima do normal em doenças que vão de aids e esclerose múltipla até o mal de Alzheimer. Se prolongado por longos períodos, o alto nível de cortisol pode provocar um caos no sistema imunológico e devastar o corpo humano. Um número crescente de pesquisadores acredita que muitas das doenças mais agressivas e menos compreendidas serão em breve identificadas com alto cortisol, e subsequentemente tratadas com medicamentos ou suplementos redutores de cortisol” 71.

Recentemente, pesquisadores da University College em Londres descobriram como a felicidade transforma nossa bioquímica. Pessoas felizes secretam cerca de 32% menos cortisol durante o dia –

mesmo quando estão passando por algum estresse! “Essa pesquisa demonstra que deveríamos buscar a maximização da felicidade da população,” constata a epidemiologista Jane Wardle, coautora do estudo. “Cada momento de felicidade conta.” [72](#)

Uma vez que a sensação de bem-estar subjetivo está diretamente relacionada com processos biológicos, os cientistas estão agora examinando os meios possíveis de mudar a nossa biologia e, assim, transformar nosso humor. Já que eles descobriram a ligação entre depressão e altos níveis de cortisol, agora buscam métodos que baixem esse excesso, a fim de reduzir a incidência de emoções negativas, e também a depressão.

Diversas drogas antidepressivas que baixam o cortisol estão sendo testadas, mas elas têm efeitos colaterais que variam de náusea a danos ao fígado.

Mas será que não existe um modo natural de reduzir os níveis de cortisol, sem que seja necessário tomar essas drogas e enfrentar seus efeitos colaterais? Alguns pesquisadores têm investigado cientificamente abordagens alternativas que se propõem a transformar as nossas “moléculas de emoção”. Tais abordagens melhoram significativamente não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental.

Pesquisas mostram que as pessoas felizes têm menos substâncias químicas perigosas do estresse no corpo [73](#).

Peter Weissberg, diretor médico da British Heart Foundation



POSTURA DE IOGA

Sente-se com as pernas cruzadas, com a perna direita na frente da esquerda e a mão direita segurando o pulso esquerdo por trás das costas. Inspire profundamente e, ao expirar, incline o tronco à frente, tentando tocar a testa no chão. Permaneça assim por oito segundos, segurando a respiração. Nessa posição, imóvel, tente relaxar o corpo o máximo possível. Inspire e volte lentamente à posição original. Pratique oito vezes.



© Katia Regina Botter. Permissão de reprodução concedida à autora.

Prática 3: a bioquímica da ioga

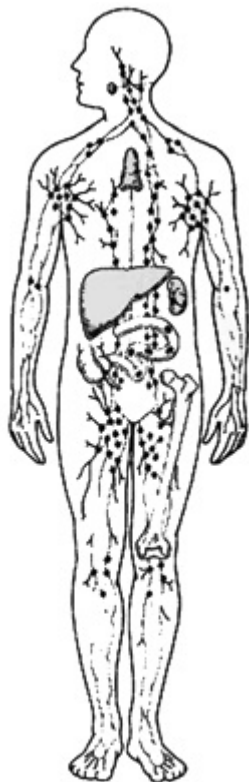
Participar de uma única aula de ioga pode baixar os níveis de cortisol. Pesquisadores da Escola de Medicina de Jefferson, nos Estados Unidos, coletaram amostras de sangue de iniciantes na prática de ioga e descobriram que, nelas, o nível de cortisol despencou imediatamente – logo após a primeira aula. “Isso é muito significativo, porque existe uma vasta literatura sobre como o estresse aumenta os níveis de cortisol, mas pouco se sabe sobre como baixar esses níveis”, diz o neurocientista George Brainard, do Centro de Medicina Integrativa

daquela universidade. 74

Entre os numerosos exercícios de ioga que comprovadamente se mostraram capazes de baixar os níveis de cortisol naturalmente, destacamos a postura ilustrada e descrita abaixo – que, com sua suave anteflexão, massageia as glândulas suprarrenais, harmonizando assim suas secreções.

Esse exercício não somente condiciona as glândulas, mas também massageia todos os órgãos abdominais e diminui a constipação e a indigestão. É um dos melhores exercícios para mulheres, pois aumenta o fluxo de sangue nos órgãos sexuais femininos, eliminando a congestão e reduzindo problemas menstruais e de menopausa. Também é excelente para a coluna (especialmente para a região lombar), e diminui a gordura abdominal.

Pesquisas demonstram que o aumento do toque pode aliviar a depressão e diminuir a incidência de resfriados, diarreia, asma, hepatite, dermatite, doenças cardiovasculares, dor crônica, insônia e estresse⁷⁵.



SISTEMA
LINFÁTICO

Prática 4: a bioquímica da massagem

Grudados nos computadores ou telas de TV, nos tornamos tão dependentes do visual que perdemos contato com a sensação do toque. O filósofo Ashley Montagu, no seu clássico livro *Tocar*

– O significado humano da pele, lamenta a “dolorosa privação de experiências sensoriais que sofreremos em nossa sociedade tecnológica”.
76 A impessoalidade da vida no mundo ocidental se tornou tão grande que acabamos produzindo uma casta de “intocáveis”.

No Instituto de Pesquisas do Toque, na Universidade de Miami, Estados Unidos, nos últimos dez anos a dra. Tiffany Field e seus colegas vêm estudando os benefícios do toque. Eles descobriram que algumas poucas semanas de massoterapia reduzem os níveis excessivos de cortisol, o hormônio do estresse, em até 31%! E os efeitos positivos da massagem na nossa bioquímica se revelaram não apenas pela diminuição dos níveis de cortisol, mas também pelo aumento dos neurotransmissores do bem-estar (serotonina, que

aumentou em até 28%) e do prazer (dopamina, que cresceu 31%). 77

O amor e a humanidade começam onde começa o toque. Ashley Montagu, filósofo O toque também melhora o funcionamento mental. Pesquisas feitas por Sybil Hart mostraram que crianças da pré-escola – especialmente aquelas consideradas mais “temperamentais” – que receberam quinze minutos de massagem regularmente saíram-se melhor em testes de desempenho cognitivo e mostraram um aumento na atenção⁷⁸. Uma vez que o cortisol inibe o funcionamento do centro de memória e aprendizado no cérebro, o hipocampo, a diminuição de cortisol melhora o desempenho mental.



Você não precisa pagar uma massagem semanal caríssima para desfrutar dos múltiplos benefícios do toque. Você pode fazer automassagem todo dia na sua casa – de graça! A massagem descrita a seguir é especialmente benéfica para o sistema linfático. A linfa, o fluido vital que remove as toxinas e os produtos residuais de cada célula do nosso organismo, não é bombeada pelo coração, mas move-se lentamente pela ação dos músculos. A massagem estimula o fluxo da linfa, purificando todos os tecidos. Por isso, a automassagem dá atenção especial ao rosto, ao pescoço, às axilas, às virilhas e aos joelhos, regiões onde se localizam muitos linfonodos, beneficiando assim o corpo todo.

Automassagem

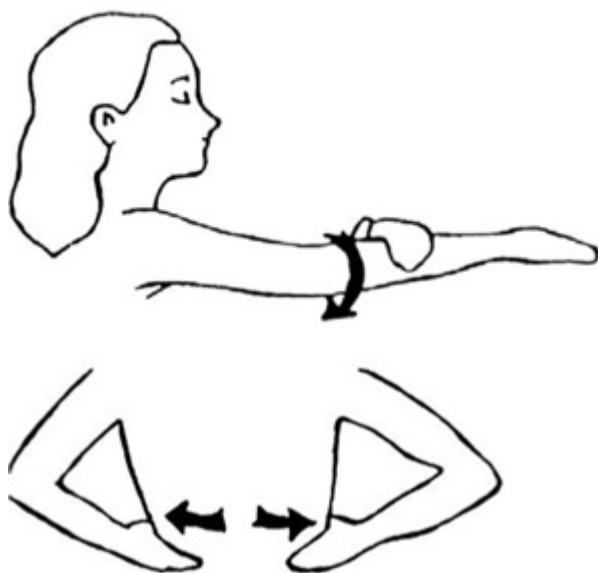
Faça três vezes cada movimento descrito a seguir.

1. Massageie a testa e o topo da cabeça com a palma das mãos, descendo até a parte posterior da cabeça. Esfregue as palmas das mãos até que elas fiquem ligeiramente aquecidas. Feche os olhos e pressione de forma suave a base das palmas das mãos sobre os olhos fechados. Respire fundo, relaxando completamente os olhos. Com a parte lateral das mãos, massageie o nariz.

2. Massageie as bochechas começando pela parte superior do rosto. Deslize a base da palma das mãos pelo rosto até que as pontas dos dedos se encontrem no queixo. Com os polegares, massageie embaixo do queixo e para fora, em direção às laterais da face. Em seguida, massageie as orelhas e o pescoço.

3. Relaxe o braço esquerdo e massageie com a mão direita as axilas, o ombro, o braço e o antebraço. Siga sempre na direção dos pelos. Massageie a mão esquerda e todos os dedos.

Repita com o braço e a mão direita.





4. Massageie o peito e o abdome com ambas as mãos e depois as costas, inclusive a região lombar.

5. Massageie, com as duas mãos, a virilha da perna esquerda e depois a coxa, como se você estivesse “amassando pão”. Massageie o joelho, a perna esquerda, o pé, o tornozelo e o topo do pé. Torça cada artelho.

6. Pressione a sola dos pés com os polegares, massageando áreas sensíveis com movimentos circulares suaves. Feche o punho direito e pressione os nós dos dedos contra a sola do pé, dos dedos até o calcanhar. Bata na sola do pé com a palma da mão direita, suavemente. Esfregue a sola do pé. Repita com a perna direita.

7. Depois, deite-se para relaxar (veja capítulo a seguir), e desfrute da sensação de bem-estar em cada parte do seu corpo.

"Vá mais devagar!
Você está torrando
seu Blackberry
e falando na sua
torrada!"



© www.CartoonStock.com. Permissão de reprodução concedida à autora.

Prática 5: respiração diafragmática e relaxamento profundo

“O mundo flui em velocidades cada vez mais rápidas” observou o escritor americano Mark Helprin. “Você adora esse ritmo, esse pique, essa contínua aceleração. Sua vida é vivida com o excitamento que seus ancestrais conheceram apenas em batalhas. Já que você acelerou a tranquilidade, agora precisa encontrar um modo de desacelerá-la.”

Hoje em dia a instantaneidade rege suprema. Café instantâneo, intimidade instantânea, replay instantâneo, gratificação instantânea. Pistaches pré-descascados, e jeans pré-desbotados e pré-

esfiapados – quem pode esperar pelo tempo para envelhecê-los? Até mesmo Bill Gates, do alto dos seus bilhões, se queixa, “parece que o mundo todo opera em intervalos de cinco minutos”.

De acordo com o psiquiatra americano Edward Hallowell, vivemos no “estado F” – frenético e furioso –, que provoca um pandemônio na nossa bioquímica interna e na nossa felicidade. Esse estado encharca nossas células com os hormônios do estresse, como o cortisol, provocando no ser humano os seguintes sintomas:

- Dificuldade de focar a atenção por mais de alguns segundos, frequentemente se desligando no meio de uma conversa ou durante a leitura;
- Tendência de ser irrequieto, movendo constantemente os membros;
- Estado sempre apressado, sendo incapaz de ouvir, interrompendo

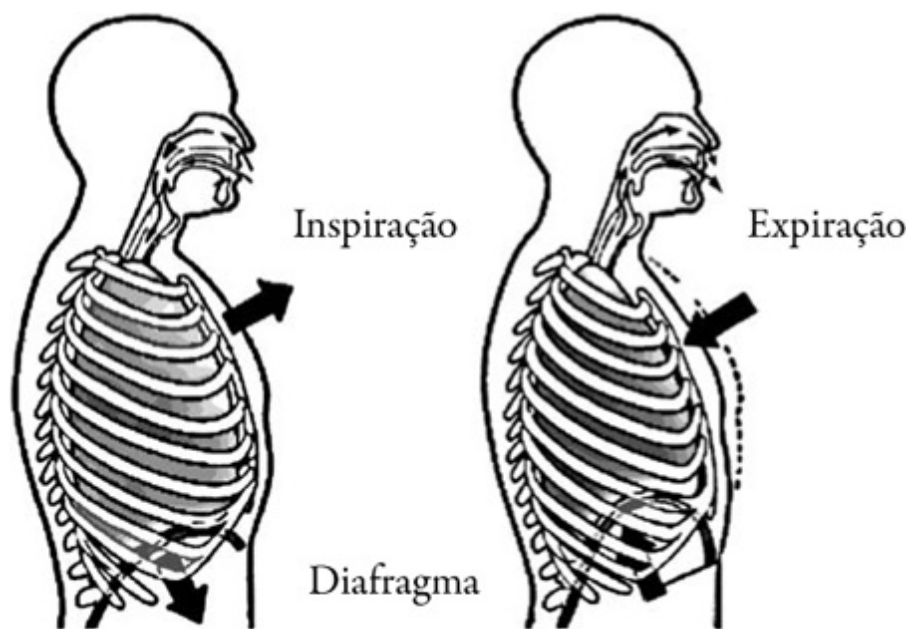
continuamente os outros e mostrando-se impaciente se for obrigado a esperar por algo;

- Ânsia incessante de alta estimulação: “ação, ruído, velocidade, conflito, estimulação sexual, múltiplas tarefas, cores brilhantes, riqueza, poder, o bizarro e o proibido” 79.



© www.CartoonStock.com.

Permissão de reprodução concedida à autora.



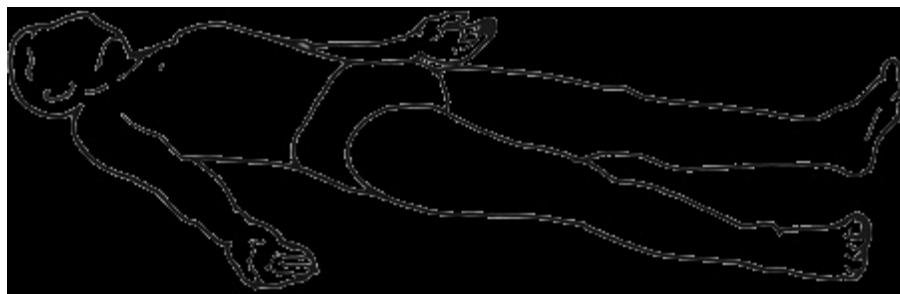
“Aceleramos a tranquilidade”, e agora precisamos achar um meio de desacelerar. Mesmo que não possamos diminuir a carga de trabalho ou as responsabilidades familiares, podemos manter um estado de calma e contentamento interior, a despeito do turbilhão à nossa volta.

Você já reparou quantas pessoas apertam o botão de “fechar” dentro do elevador? Dez segundos parecem uma eternidade. Como brincou o comediante Steven Wright, “coloquei meu café instantâneo no micro-ondas e ele quase que voltou no tempo”.

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Um dos melhores modos de fazer isso é praticar alguns minutos de relaxamento profundo, acompanhado de respiração diafragmática ao menos uma vez por dia. O diafragma é um grande músculo abaixo dos pulmões com formato de domo, como um paraquedas. Quando inspiramos profundamente usando o diafragma, estimulamos o sistema nervoso parassimpático, que relaxa todo o organismo. Quando o distendemos para baixo na inspiração, empurramos os órgãos internos para a frente; isso massageia os órgãos digestivos e melhora seu funcionamento. A respiração diafragmática lenta e profunda contribui para diminuir os níveis de cortisol, induzindo ao equilíbrio do corpo e da mente. [80](#)

Já se comprovou que essas técnicas de relaxamento e respiração profunda reduzem significativamente os níveis de cortisol de asmáticos, soropositivos e pacientes com câncer de mama,



e mantêm esses níveis reduzidos ao longo do tempo. [81](#)

Outro modo de baixar o cortisol é dormir o suficiente. Qual é a diferença entre dormir seis horas por dia em vez de oito horas? “Cinquenta por cento mais cortisol na corrente sanguínea,” diz o bioquímico Shawn Talbott, autor do livro *The cortisol connection* (“A conexão cortisol”, em tradução livre) [82](#).

Técnica de relaxamento profundo

Deite-se com a palma das mãos voltadas para cima e os pés levemente afastados. Respire profundamente partindo do umbigo, diafragmaticamente, do fundo dos seus pulmões. Sinta seu abdome

subir e descer à medida que inspira e expira. Gradualmente sua respiração torna-se mais lenta. Cada vez que você expira, se sente mais e mais relaxado(a).

Agora, torne-se consciente dos seus pés: sinta o relaxamento fluindo até os pés a cada respiração profunda... sinta as pernas relaxando, as coxas, os quadris. Sinta a tensão nas pernas desaparecendo totalmente; elas estão completamente relaxadas.

Sinta o relaxamento fluindo até seus órgãos internos – relaxe os intestinos, o estômago, o fígado. Relaxe a região lombar. Sinta o relaxamento espalhando-se através do tórax e da parte superior das costas – perceba a expansão e a contração dos pulmões a cada respiração profunda...

Agora, sinta o relaxamento fluindo até seus ombros e braços a cada respiração lenta... até os antebraços... os braços... as mãos... os dedos. Talvez você experimente calor ou formigamento nas mãos à medida que relaxa completamente. Sinta a tensão desaparecer dos braços, mãos e dedos.

Sinta a garganta e o pescoço relaxarem, assim como seu rosto: boca... nariz... bochechas...

Seus ouvidos estão completamente relaxados, suas pálpebras estão em repouso, ficando pesadas a cada respiração. Sinta a tensão da testa desaparecendo à medida que o relaxamento se espalha...

Deixe que o relaxamento flua pelo seu cérebro, indo até o topo da cabeça. Toda sua cabeça e todo seu corpo, das pontas dos dedos dos pés ao topo da cabeça, estão completamente relaxados e em paz.

Agora fique consciente da sua respiração. Continue respirando lenta e profundamente, a partir do diafragma. Quando inspirar, imagine que está inalando energia para cada célula do seu



organismo, e que sua mente e seu corpo estão ficando completamente recarregados. Sinta a energia do cosmos fluindo através de você, lavando todas as tensões e a negatividade, limpando-o por dentro e por fora. Sinta-se repleto, transbordando com essa energia purificadora, preenchendo todo o seu ser com alegria e amor.....

Permaneça nessa posição pelo tempo que quiser. Depois, movimente um pouco as mãos e os pés; dê uma espreguiçada e, lentamente, vire-se para o lado direito (para não sobrecarregar a coluna) e sente-se. Sinta o corpo, a mente e o espírito completamente revigorados.

Relaxamento simples na cadeira

Sente-se confortavelmente numa cadeira e apoie os pés no chão. Dê uma boa respirada e foque na sensação dos seus glúteos se apoiando no assento. Inspire e expire lenta e profundamente, e procure esparramar suas nádegas, relaxando-as. Sinta que a cadeira está sustentando todo o seu peso. Relaxe os ombros, afastando-os das suas orelhas.

Respire através de todo o corpo e, à medida que expirar, libere qualquer tensão. Você é capaz de localizar alguma área de desconforto no seu corpo? Respire para dentro dessa área e expire a tensão para fora. Cada respiração lenta e rítmica é uma onda pulsante, e a cada pulsação sinta-se dissolver num oceano de infinita paz.

Prática 6: a bioquímica da meditação

A mente por si só pode fazer do céu o inferno e do inferno o Céu.

John Milton, poeta

A maior parte dos males da vida surge do fato de o ser humano ser incapaz de ficar sentado quieto num quarto.

Blaise Pascal, filósofo francês

Outro modo extremamente eficaz de reduzir os hormônios que boicotam o nosso bem-estar é a meditação. Numerosos estudos internacionais comprovaram a eficácia dessa prática na redução dos efeitos deletérios do cortisol em excesso e na indução da felicidade interior. Pesquisas feitas no Departamento de Medicina da Universidade de Chulalongkorn, em Bancoc, na Tailândia, mostraram que pessoas que não praticavam meditação e o fizeram por apenas seis semanas vivenciaram uma significativa diminuição do nível de cortisol. [83](#)

Pesquisa conduzida pelo dr. Vincent Giampapa, ex-presidente do Conselho Americano de Medicina Antienvelhecimento, revelou que a meditação regular pode diminuir os níveis excessivos de cortisol em até 47%[84](#). Estudantes chineses da Universidade de Tecnologia de Dalian, que praticaram meditação pela primeira vez por apenas vinte minutos por dia, durante cinco dias, experimentaram redução não somente do cortisol como das emoções negativas – ansiedade, confusão, raiva e até depressão. [85](#) Reportagens publicadas na mídia inglesa relataram que “cinco breves sessões de meditação podem ser suficientes para nos ajudar a alcançar paz mental”. [86](#)

A meditação pode nos levar a uma experiência mais profunda de Deus e do verdadeiro autoconhecimento, que é a base da felicidade.

Laurence Freeman, monge beneditino



Uma prática introdutória de meditação

Escolha um lugar da sua casa onde você possa meditar de forma regular, de preferência sempre no mesmo horário. Os melhores momentos são antes do café da manhã, antes do jantar ou antes de dormir.

Sente-se numa posição confortável numa cadeira ou, idealmente, de pernas cruzadas no chão.

Feche os olhos e coloque as mãos sobre o colo, com os dedos entrelaçados. Percorra seu corpo com sua atenção, liberando conscientemente qualquer tensão a cada expiração. Mantenha a coluna alongada e ereta e o corpo o mais imóvel possível. Sinta-se como se você estivesse se estabelecendo no seu centro de paz, numa profunda percepção interior.

Libere todos os pensamentos relacionados com o mundo externo. Quando quaisquer desses pensamentos entrarem na sua mente, coloque-os como se fossem flores imaginárias num rio imaginário. Observe como eles são carregados para longe pela correnteza. Mergulhe na quietude do seu corpo e da sua mente.

Sintonize a mente no ritmo sutil e suave da sua respiração. Repare como você inspira e expira, e de que parte do seu corpo você está respirando. Sinta a unidade entre você e a sua respiração.

Mergulhe na essência sagrada do seu ser, no Divino que está lhe aguardando nas profundezas do seu interior.

Com a mente quieta, entre naquela casa vazia – seu coração – e sinto o júbilo do caminho além do mundo.

Buda



© Rich Tennant, www.the5thwave.com.
Permissão de reprodução concedida à autora.

*"Ok, sua postura está muito boa.
Agora relaxe, concentre-se e,
gradualmente, solte o celular."*

A neurologia da felicidade: “recircuitando” seu cérebro pela meditação

A meditação pode aumentar nossa felicidade não apenas pela transformação dos elementos tóxicos da nossa bioquímica num coquetel de sensações internas positivas, mas também pelo fato de

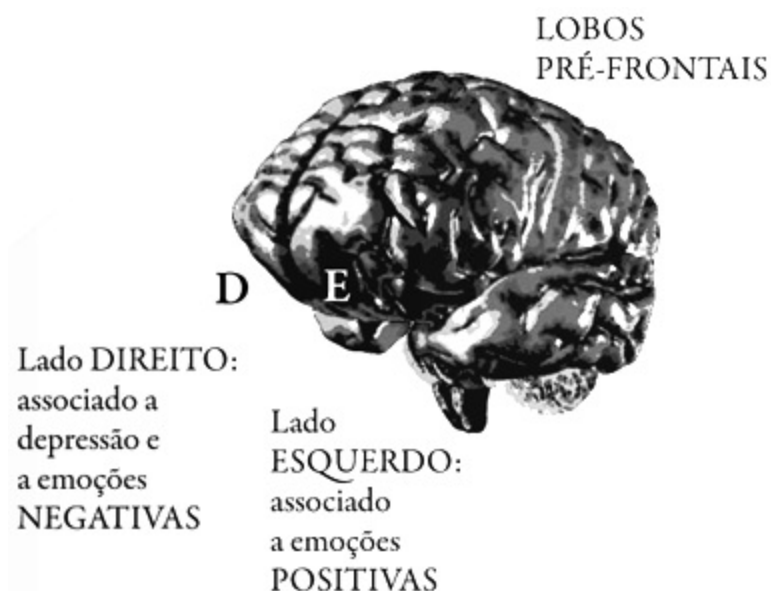
“recircular” nosso cérebro.

Uma das descobertas mais promissoras da neurologia moderna é a chamada neuroplasticidade do cérebro. O cérebro de uma criança é muito maleável, e seus circuitos neurológicos ainda podem ser modificados na fase adulta e reprogramar-se continuamente. O cérebro pode assentar novos “cabos”, como se fosse um eletricitista reformando a instalação elétrica de uma velha casa, reparando regiões danificadas e forjando novas conexões. Todo esse “reesculpimento” ocorre não apenas em reação a experiências com o mundo exterior, mas também ao mundo interior, aos nossos pensamentos.

A meditação não só reduz o nível de cortisol como também aumenta a secreção de hormônios e neurotransmissores do bem-estar, da vitalidade e da longevidade, como o DHEA, a serotonina, a dopamina

e a melatonina.

Então, será que existe uma área no cérebro responsável pela felicidade? Exames de mapeamento cerebral (que medem o fluxo de sangue nas partes ativas do cérebro) e eletroencefalogramas (que detectam a atividade elétrica dos circuitos neurais) apontam o córtex pré-frontal esquerdo, a área sob o lado esquerdo da testa, como a sede principal da felicidade. O neurologista Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, Estados Unidos, que estuda esse fenômeno há décadas, verificou que as pessoas com alto nível de atividade nessa área relatam mais emoções positivas. Essas pessoas “têm mais chance de ser categorizadas como ‘felizes’ pelos amigos, maior probabilidade de atender a um pedido de ajuda, menos chance de se envolver em conflitos no local de trabalho e menor tendência a



morrer prematuramente. Elas dizem obter mais prazer das atividades cotidianas e se consideram entusiasmadas, energizadas e alertas” 87. Seu nível de cortisol é mais baixo – o que não seria de surpreender! Trocando em miúdos, elas tendem a ser mais felizes.

Por outro lado, as pessoas que apresentam mais atividade no córtex pré-frontal direito afirmam ser mais agitadas, nervosas, tristes, angustiadas e preocupadas. Elas se sentem insatisfeitas com seus relacionamentos pessoais, expressam descontentamento com a vida e raramente sentem alegria ou elevação do espírito. Elas são propensas à depressão clínica e alegam ter perdido o prazer com a vida. 88

Mas a ciência da neuroplasticidade refuta a ideia de que as tendências mentais que levam a tanto sofrimento sejam ‘circuitadas’ indelevelmente no cérebro. Os circuitos associados às emoções negativas podem murchar, e os circuitos neurais que mobilizam a felicidade podem se fortalecer. É

possível mudar voluntariamente a ativação da região pré-frontal do lado direito para o esquerdo através da meditação. “Até as formas mais básicas de treinamento mental induzem mudanças plásticas no cérebro”, enfatiza Davidson. “A felicidade não é simplesmente um estado ou uma característica pessoal, mas fruto de competências que podem ser desenvolvidas com treinamento mental” [89](#).

“As crianças
adoram quando o
Carlão medita.”



© Rich Tennant, www.the5thwave.com.

Permissão de reprodução concedida à
autora.

Em 2003, Davidson e outros pesquisadores conduziram um teste prático – não com monges do Himalaia, mas com funcionários de uma empresa de biotecnologia no estado de Wisconsin, Estados Unidos, chamada Promega. Antes do experimento, os funcionários dessa empresa exibiam altos níveis de atividade no lado direito da região pré-frontal, relatavam uma sensação de estresse agudo e se declaravam infelizes com o trabalho. Depois de seis semanas de treino e prática de meditação, a atividade no córtex pré-frontal esquerdo havia aumentado significativamente. Eles afirmaram se sentir mais felizes, com seu entusiasmo pela vida e pelo trabalho renovado. E essa

atividade cerebral elevada persistiu por pelo menos quatro meses após a experiência, quando os funcionários foram novamente avaliados. [90](#)



Normal

LOBOS

PRÉ -FRONTAIS

Meditando



A neuroplasticidade ocorre somente quando a mente está prestando atenção, quando está focada.

Precisamos fazer algum esforço para transformar a paisagem do nosso cérebro. “Assim como as pessoas agora estão se dando conta da importância de exercitar o corpo regularmente e até o fim da vida, o mesmo se dá com o treinamento mental”, diz Davidson. [91](#)

Podemos esculpir os circuitos emocionais do cérebro de forma sistemática assim como esculpimos o corpo exercitando os músculos, elevando assim nosso ponto basal de satisfação com a vida.

Passamos a vida em busca da felicidade. Perseguimos sonhos, riquezas, vícios e novidades esperando preencher o vazio que nos assola. A ironia é que o lugar onde deveríamos ter procurado era, o tempo todo, dentro de nós mesmos.

Prática 7: expressar suas virtudes e competências-chave Assim como

Aristóteles séculos atrás, que declarou que a verdadeira felicidade – eudaimonia – é alcançada com uma vida de atividade virtuosa, de acordo com a razão, Martin Seligman, professor de Psicologia da Universidade da Pensilvânia, concluiu que “nos sentimos enlevados e inspirados quando o exercício da vontade culmina numa ação virtuosa”. 92

“As pessoas não ficam muito satisfeitas com dinheiro, luxo, popularidade e influência, mesmo quando obtêm isso”, concorda o psicólogo Kennon M. Sheldon, da Universidade de Missouri-Columbia, Estados Unidos. “O que de fato lhes traz satisfação é o engajamento em atividades intencionais e significativas (autonomia), nas quais elas sejam razoavelmente eficientes e habilidosas (competência) e que também lhe permitam conectar-se e contribuir com o bem-estar de outras pessoas (relacionamento)”. 93

Seligman – um dos fundadores do movimento de Psicologia Positiva – e sua equipe de psicólogos pesquisaram Aristóteles e Platão, São Tomás de Aquino e Santo Agostinho, o Antigo Testamento e o Talmude, Confúcio, Buda, Laotsé, o Código Samurai, o Corão, Benjamim Franklin e os Upanishads –

mais de 200 tradições da humanidade. Para sua surpresa, praticamente todas elas, ao longo de três mil anos, endossavam seis virtudes: sabedoria e conhecimento; coragem; amor e humanidade; justiça; temperança (autocontrole); espiritualidade; e transcendência. Essas virtudes universais podem ser expressas por vinte e quatro forças de caráter. 94

Não acredito que devamos devotar demasiado esforço para corrigir nossas fraquezas. Em vez disso, creio que o maior sucesso de se viver, e a mais profunda satisfação emocional, vêm de construir e usar nossas competências-chave.

Martin Seligman, psicólogo

Decida quais dessas competências essenciais são mais características em você e reflita como colocá-las em prática no seu dia a dia.

1. Curiosidade e abertura para novas experiências
2. Gosto pelo aprendizado
3. Julgamento objetivo e pensamento crítico
4. Originalidade e imaginação

5. Inteligência emocional e social
6. Capacidade de ver o todo
7. Bravura e coragem moral
8. Perseverança e determinação
9. Sinceridade e honestidade
10. Generosidade e espírito de serviço
11. Benevolência, amor e empatia
12. Capacidade de cooperação
13. Senso de justiça
14. Liderança
15. Autocontrole
16. Discrição e prudência
17. Humildade e modéstia
18. Senso estético
19. Gratidão
20. Capacidade de perdoar
21. Esperança e otimismo
22. Leveza e senso de humor
23. Entusiasmo
24. Senso de propósito, espiritualidade e fé

Usar suas competências-chave a cada dia no trabalho, no amor, no lazer e na criação dos filhos é o elemento crucial para viver uma “boa vida”.

Martin Seligman, psicólogo

“Por que nos sentimos tão bem com nós mesmos quando chamamos a atenção de um caixa que nos deu troco a mais”?, pergunta Seligman. “Ficamos orgulhosos por termos feito o que é certo...”

sentimo-nos ainda melhor quanto a nós mesmos”. Mas embora a expressão dessas competências e virtudes produza sentimentos de bem-estar, elas surgem de seu próprio mérito, e não porque

“produzam um ‘esguicho’ de emoção positiva” .95

No fluxo

E quando realmente nos engajamos na expressão das nossas competências-chave com uma mente unifocada podemos experienciar o que o psicólogo húngaro Mihali Csikszentmihalyi chama de

“estado de fluxo”: “É como se você estivesse completamente envolvido em algo que lhe exige ao máximo e lhe força a usar suas habilidades. Você fica tão focado que nem se dá conta de que você existe. Nem pensa no fato de estar feliz naquele momento, porque estar feliz lhe distrairia daquilo que está fazendo. Uma vez concluída a tarefa, você olha para trás e deseja permanecer naquele estado para sempre”. 96 Nesse estado de intensa concentração e de total absorção, a sensação de tempo é distorcida: horas parecem passar em minutos. A tarefa em si na qual se está imerso não importa: pode ser costurar, atuar como neurocirurgião, tocar um instrumento musical ou tentar

desvendar um difícil quebra-cabeças com o seu filho. Em vez de assumir a tarefa com a atitude “aqui está mais uma coisa boba que devo fazer”, deve-se pensar: “Vou fazer isso agora da melhor maneira possível”. Para Csikszentmihalyi, a verdadeira satisfação vem de transformar um trabalho rotineiro em uma “uma obra de arte”, e nos esquecermos de nós mesmos na plenitude do momento presente.

Prática 8: dedicação a uma meta maior

O poder de fluxo e a última das competências-chave, o senso de propósito, espiritualidade e fé, nos lembram de um dos mais fortes – e mais sutis – caminhos para um maior bem-estar: a sensação de se dedicar a algo maior que si próprio. Ter um significado na vida, uma crença em algo maior do que si mesmo, um propósito fora de si mesmo. Essa sensação de contribuir para algo importante traz mais satisfação do que o dinheiro pode comprar. E as pesquisas comprovam isso. Lembre-se do que disse o psicólogo Andrew Shatté: “Temos comparado pessoas que ganham um milhão de dólares por ano com outras que ganham 1/10 disso no setor público”.

Aquele que tem um “porquê” para viver pode lidar com quase qualquer “como”.

“As pessoas que trabalham no setor público e que acreditam estar contribuindo para um bem maior eram as mais satisfeitas”. 97

Viktor Frankl, psicólogo austríaco aprisionado pelos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial, sofreu torturas desumanas no campo de concentração de Auschwitz. Mas foi devido à sua capacidade de encontrar um significado em meio ao mais indizível sofrimento que Frankl chegou à sua célebre conclusão: “Nós, que vivemos nos campos de concentração, podemos nos lembrar dos homens que andavam pelos alojamentos consolando os demais, doando seu último pedaço de pão. Eles podiam ser apenas alguns poucos, mas ofereceram provas suficientes de que tudo pode ser tirado dos seres humanos, exceto uma coisa, a última das liberdades: a de escolher sua atitude naquelas circunstâncias, a de escolher o próprio caminho. As pessoas não precisam viver sem tensão, mas sim se esforçar por uma meta maior, o chamado por um significado a ser preenchido”. 98

De acordo com a filosofia de Frankl, chamada de logoterapia, o sofrimento não é um obstáculo à felicidade, mas pode ser um meio para obtê-la. “Outras linhas da psicologia começam perguntando: ‘O que eu quero da vida? Por que estou infeliz?’”, diz Frankl. “A logoterapia no entanto pergunta: ‘O que a vida está neste momento exigindo de mim?’ A felicidade vem a reboque”. 99

Um ser humano é um ser na busca de um significado, um ser que está transcendendo a si mesmo, um ser capaz de atuar baseando-se no amor pelos outros. Veja você, qualquer ser humano é originalmente – embora possa se esquecer disso, ou reprimir isso – um ser buscando um significado a ser preenchido ou pessoas para serem amadas. 100

Viktor Frankl

Cultivando a felicidade

O que aprendemos nessa jornada em busca da felicidade? Que não podemos esperar que ela pouse em nós como uma borboleta. De acordo com a psicóloga Sonja Lyubomirsky, “é preciso criar o hábito de instigar uma atividade de felicidade”, sistematicamente. Conte suas bênçãos. Perdoe.

Medite. Exercite-se. Relaxe. Sirva aos outros. Dedique-se a uma meta significativa, a um propósito além de você mesmo. E persista nisso, com esforço sincero e firme determinação. Essas não são meramente orientações milenares de santos e sábios, mas de modernos cientistas –

que, depois de testarem nossas moléculas de emoção e nossas ondas cerebrais, descobriram aquilo que realmente nos leva a um estado de bem-estar permanente. Descobertas recentes da neurologia, bioquímica e psicologia têm desvelado os fatores determinantes da verdadeira felicidade: agora fica por nossa conta acessar a paz e o contentamento que são a nossa mais profunda essência.

A felicidade é uma borboleta, que, quando perseguida, está sempre além do seu alcance – mas, se você se sentar em quietude, ela poderá pousar em você.

Nathaniel Hawthorne, escritor norte-americano

Ninguém precisa ficar à mercê da herança genética, de pensamentos pessimistas ou de circunstâncias de vida adversas. A promessa da neuroplasticidade de reesculpir a paisagem do cérebro, do corpo e da mente nos assegura que, através de “hábitos de felicidade”, podemos nos libertar do fardo da negatividade que às vezes nos sufoca.

E esses insights científicos e hábitos práticos devem ser ensinados às crianças, à juventude.

As pessoas mais felizes:

Devotam bastante tempo à família e aos amigos, cultivando e desfrutando desses relacionamentos

Sentem regularmente gratidão pelas coisas boas da vida
Frequentemente são as primeiras a “dar uma mão” para os outros
Praticam o otimismo quando imaginam o futuro e evitam ficar se comparando com os outros

Fazem diariamente exercícios físicos e mentais, como massagem, ioga, relaxamento e meditação, e dormem o suficiente

Não contam com mais dinheiro ou bens materiais para aumentar sua satisfação com a vida

Expressam suas competências-chave e seus valores pessoais, esquecendo de si mesmos e dedicando-se a uma meta maior

Assim, as futuras gerações poderão se desenvolver com visão clara, respeito mútuo e espírito de servir ao outro – pois elas são as precursoras da nova sociedade harmoniosa tão ansiada por todos nós.

Talvez esta época de crise – quando o sonho americano está se

metamorfoseando em pesadelo diante de nossos olhos e o sistema financeiro mundial está abalado – seja um toque de despertar.

Talvez, na exuberância da recente expansão econômica, tenhamos perdido algo. Algo muito precioso.

E agora podemos encontrar isso novamente.

O tolo busca a felicidade longe, o sábio a cultiva sob seus pés.

James Oppenheim

Talvez nos lembremos de que o dinheiro existe para nos servir como ferramenta, e não para que nós o sirvamos, e assim o fantasmagórico fogo-fátuo do materialismo não mais nos iludirá. Então, poderemos emergir dessa crise global muito mais ricos, com a riqueza que realmente conta: comunidades harmoniosas, relacionamentos carinhosos, ecossistemas resilientes e um coração feliz.

Não é mais possível acreditar que qualquer reforma política ou econômica, qualquer avanço científico ou tecnológico, possa resolver os problemas de vida ou morte da sociedade industrial.

Estes jazem por demais profundamente no coração e na alma de cada um de nós. É ali que a principal reforma precisa ser feita.

E. M. Schumacher

Notas

1. Lyubomirski, Sheldon e Schkade, 2005.
2. “What is Depression?”. Disponível em: World Health Organization. Acesso em: dez. 2010.
3. Diener, 2005.
4. Lyubomirski, Sheldon e Schkade, 2005.
5. Fowler e Christakis, 2008; Stein, 2008.
6. Belluck, 2008.
7. Belluck, 2008.
8. Diener apud Wallis, 2005. Veja também Seligman, 2003.

9. Shatté, 2002.
10. McKibben, 2007.
11. Myers e Diener, 1993.
12. Easton, 2006.
13. Porter, 2007; Brookman, 2008.
14. Easterlin, 1974.
15. Veenthoven e Hagerty, 2003; Veenthoven, 2004.
16. Gilbert, 2006.
17. Diener apud Elias, 2002.
18. Gilbert, 2006.
19. Brickman, Coates e Janoff-Bulman, 1978.
20. Kahneman, 2006a.
21. Solnick, 1998.
22. Firebaugh, 2005; Firebaugh, 2008.
23. Rivlin, 2007.
24. Kahneman apud Wallis, 2005.
25. Michael Pennock, palestra sobre “Felicidade Interna Bruta,” Ia Conferência Nacional de Felicidade Interna Bruta, SESC Pinheiros, Brasil, novembro 2008.
26. Gilbert, 2006.
27. Gilbert, 2006.
28. Michael Pennock, palestra sobre “Felicidade Interna Bruta,” Ia Conferência Nacional de Felicidade Interna Bruta, SESC Pinheiros, Brasil, novembro 2008.
29. Gilbert, 2006.
30. Gilbert, 2006.

31. Schwartz, 2005.
32. Schwartz, 2005.
33. Biswas-Diener e Diener, 2001. Também Diener e Diener, 1996.
34. Mc Kibben, 2007.
35. Putnam, 2000.
36. Lane, 2000.
37. Powdthavee, 2007.
38. Entrevista com Michael Phillips, por Dr. Tom Ferguson, Health World Online.
39. Lane, 2000.
40. McKibben, 2007.
41. Putnam, 2000; McKibben, 2007.
42. McKibben, 2007.
43. Putnam, 2000.
44. Putnam, 2000.
45. Lykken e Tellegen, 1996.
46. Lykken e Tellegen, 1996.
47. Kahneman, 1999.
48. Lykken, 2000.
49. Lykken, 2000.
50. Lyubomirsky, 2007.
51. Lykken, 2000.
52. Emmons e McCullough, 2003.
53. Emmons e McCullough, 2003.
54. Wallis, 2005.

55. Lyubomirsky, 2007.
56. Clark, 1990; Lybomirsky, Tkach e Sheldon, 2004.
57. Lucs, 1988.
58. Lucs, 1988.
59. Harbaugh, Mayr e Burghart, 2007.
60. Harbaugh, Mayr e Burghart, 2007.
61. Mayr apud “Giving Away Money Feels as Good as Sex,” Reuters, June 27, 2007.
62. John Helliwell, palestra na V Conferência Internacional sobre Felicidade Interna Bruta, Foz do Iguaçu, november 2009.
63. Para mais informação sobre o programa educativo para crianças, jovens e adultos, “Felicidade para Todos”, contate o Instituto Visão Futuro visaofuturo@visaofuturo.org.br (www.visaofuturo.org.br).
64. Pert, 1997.
65. Sapolsky, 1994.
66. Sapolsky, 1994.
67. Sapolsky, 1994.
68. Bhagwager, 2005; Portella, 2005; Love, 2007.
69. Lai, 2005; Young, 2006; Evans, 2007; Luby, 2006.
70. Luby, 2006.
71. Chrousos, 1997.
72. Steptoe, 2005.
73. Weissberg, 2005.
74. Brainard apud “Beginner’s bliss,” por Linda Knittel, The Yoga Journal, 2010.
75. Field, 1997, 1998; Perlman, 2006; Hernandez-Reif, 2000. Veja www6.miami.edu/touch-

<research/massage.html>. Acesso em: jan. 2011.

76. Montagu, 1971.
77. Field, 2005.
78. Field, 2005.
79. Hallowell, 2006.
80. Smyth, 2001.
81. Smyth, 2001; Cruess, 2000; Phillips, 2008.
82. Talbott, 2002.
83. Sudsuang, 1991.
84. Giampapa, 2004.
85. Tant, 2007.
86. Macrae, 2007.
87. Davidson, 2003; Begley, 2007.
88. Davidson, 2003; Begley, 2007.
89. Davidson, 2003.
90. Davidson, 2003.
91. Davidson, 2004.
92. Seligman, 2003.
93. Reis, 2000.
94. Seligman, 2003.
95. Seligman, 2003.
96. Csikszentmihalyi, 1991.
97. Shatté, 2002.
98. Frankl, 1959.

99. Scully, 1995.

100. Scully, 1995.

Bibliografia

BAUMAN, Z. The art of life. Cambridge, Massachusetts: Polity Press, 2008.

BEGLEY, S. Train your mind, change your brain. Nova York: Ballantine Books, 2007.

BELLUCK, P. "Strangers May Cheer You Up, Study Says," New York Times, dez. 5, 2008.

BEN-SHAHAR, T. Happier. Nova York: McGraw Hill, 2007.

BHAGWAGER, Z.; HAFIZI, S.; COWEN, P. J. "Increased salivary cortisol after waking in depression", Journal of Psychopharmacology, Londres, n. 182, 2005, p. 55-57.

BISWAS-DIENER, R.; DIENER, E. "Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta". Social Indictors Research, n. 55, 2001, p. 329-352.

BRICKMAN, P., COATES, D., JANOFF-BULMAN, R. "Lottery winners and accident victims: is happiness relative?", Journal of Personality and Social Psychology, Washington, D.C., ago. 1978, v. 36, n. 8, p. 917-27.

BROCKMANN, H. et al. "The China puzzle: Falling happiness in a rising economy," Journal of Happiness Studies, v. 10, n. 4, 2008, p. 387-406.

CHROUSOS, G. P. et al. "CRH, stress and depression: an etiological approach". Las Vegas: Conference on Cortisol and Anti-Cortisols, 1997.

CLARK, M. C. (ed.). Prosocial behavior: Review of personality and social psychology, Newbury Park, v. 12, 1990, p. 238-64.

CRUESS, D. et al. "Reductions in salivary cortisol are associated with mood improvement during relaxation training among HIV-Seropositive Men," Journal of Behavioral Medicine, Nova York, v. 23, n. 2, p. 107-122, 2000.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The psychology of optimal experience*. Nova York: Harper Perennial, 1991.

DAVIDSON, R. et. al. "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation."

Psychosomatic Medicine, California, v. 65, p. 564-570.

DIENER, E.; DIENER, C. "Money and happiness: income and subjective well-being across nations". In: DIENER E.; SUH, E. M. (eds.). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press, 1996, p.185-218.

DIENER, E.; SELIGMAN, M. "Beyond money: toward an economy of well-being." *Psychological Science in the Public Interest*, v. 5, n. 1-31, 2004.

DIENER, E. "Proceedings of National Academy of Sciences", 2004. Time, fev. 7, 2005.

DIENER, E. et. al. *Well-being for public policy*. Nova York: Oxford University Press, 2009.

EASTERLIN, R. A. "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence." David, P. A.; Reder, M. (eds.). *Nations and households in economic growth*. Nova York: Academic Press, 1974.

_____. "Will raising the incomes of all increase the happiness of all?", *Journal of Economic*

Behavior and Organization, v. 27, 1995, p. 35-47.

EASTON, M. "Britain's Happiness in Decline." BBC News, 2 maio, 2006.

ELIAS, M. "Psychologists now know what makes people happy," *USA Today*, McVean, dez. 2002.

EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. "Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", *Journal of Personality and Social Psychology*, Washington, D.C., v. 84, 2003, p. 377-389.

EVANS, P. et al. "Cortisol secretory activity in older people in relation to positive and negative well-being." *Psychoneuroendocrinology*, International Society of Psychoneuroendocrinology, v. 32, n.

8-10, 2007, p. 922-30.

FIELD, T. et al. "Juvenile rheumatoid arthritis: Benefits from massage therapy". *Journal of Pediatric Psychology*, Washington, D. C., v. 22, 1997, p. 607-617.

FIELD, T. et. al. "Children with asthma have improved pulmonary functions after massage therapy".

Journal of Pediatrics, v. 132, 1998, p. 854-858.

FIELD, T. et al. "Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy." *International Journal of Neuroscience*, v. 115, n. 10, 2005, p. 1397-413.

FIREBAUGH, G. "Relative income and happiness: Are americans on a hedonic tread-mill?"

Apresentação no Congresso do American Sociological Association, Filadélfia, ago. 2005.

FIREBAUGH, G. "Income, age and happiness in America." In: PETER, E.; MARSDEN, V. *Social trends in the United States, 1972-2006: Evidence from the general social survey*. Princeton: Princeton University Press, 2008.

FOWLER, J.H.; CHRISTAKIS, N.A. "The dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the framingham heart study." *British Medical Journal*, Londres, n. 337, dez. 2008, p. a2338.

FRANKL, V. *Man's search for meaning*. Nova York: Washington Square Press, 1959.

GIAMPAPA, V. *Breaking the aging code*. North Bergen: Basic Health Publications, 2004.

GILBERT, D. *Stumbling on happiness*. Toronto: Vintage Canada, 2006.

HAIDT, J. *The happiness hypothesis*. Nova York: Basic Books, 2006.

HALLOWELL, E. *CrazyBusy*. Nova York: Ballantine Books, 2006.

HARBAUGH, W.; MAYR, U.; BURGHART, D. R. "Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations", *Science*, Washington, D.C., v. 316, 2007, p. 1622.

HELLIWELL, J. F.; BARRINGTON-LEIGH, C. P. "Measuring and understanding subjective well-being."

NBER Working Paper Series 15887. Cambridge, Massachusetts: National Bureau of Economic Research, 2010.

HERNANDEZ-REIF, M. et. al. "High blood pressure and associated symptoms were reduced by massage therapy". *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 4, 2000, p. 31-38.

KAHNEMAN, D.; DIENER, E.; SCHWARZ, N. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Nova York: Russell Sage Foundation, 1999.

KAHNEMAN, D.; KRUEGER, A. B. "Developments in the measurement of subjective well-being,"

Journal of Economic Perspectives, Nashville, v. 20, n. 1, 2006a, p. 3-24.

KAHNEMAN, D. et al. "Would you be happier if you were richer? A focusing illusion", CEPS

Working Paper, Princeton, n. 125, maio 2006b.

KASSER, Tim. *The high price of materialism*. Cambridge: MIT Press, 2002.

LAI, J. C. L. et al. "Optimism, positive affectivity, and salivary cortisol." *British Journal of Health Psychology*, Leicester, v. 10, n. 4, 2005, p. 467-484.

LANE, R. *The loss of happiness in market democracies*. New Haven: Yale University Press, 2000.

LAYARD, R. *Happiness: lessons from a new science*. Nova York: Penguin Books, 2005.

LOVE, A. "The relations between morning cortisol secretion pattern, morning cortisol levels and affective states." University of British Columbia thesis, Nova York, 2007.

LUBY, J. L. et al. "Alternations in stress cortisol reactivity in depressed preschoolers relative to psychiatric and no-disorder comparison groups," *Archives of General Psychiatry*, v. 60, 2006, p.

1248-1255.

LUCS, A. "Helper's high: volunteering makes people feel good, physically and emotionally", *Psychology Today*, out. 1988.

LYKKEN, D.; TELLEGEN, A. "Happiness is a stochastic phenomenon", *Psychological Science*, v. 7, 1996, p. 186-189.

LYKKEN, D. *Happiness: The nature and nurture of joy and contentment*. Nova York: St. Martin's Griffin, 2000.

LYBOMIRSKY, S.; TKACH, C.; SHELDON, K. M. "Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions". Department of Psychology, Universidade da Califórnia, Riverside, 2004.

LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K., SCHKADE, D. "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change", *Review of General Psychology*, Washington, D.C., 2005, v. 9, n. 2, p. 111-131.

LYUBOMIRSKY, S. *The how of happiness*. Nova York: Penguin Books, 2007.

MACRAE, F. "How to change your life with just five short meditation exercises," *The Daily Mail*, Londres, out. 10, 2007.

MAX, D.T. "Happiness 101", *New York Times*, jan. 7, 2007.

MCKIBBEN, B. *Deep economy: The wealth of communities and the durable future*. Nova York: Times Books, Henry Holt and Company, 2007.

MONTAGU, A. *Touching: the human significance of the skin*. Nova York: Harper and Row, 1971.

MYERS, D.; DIENER, E. "The pursuit of happiness", *Scientific American*, Nova York, 1993, p. 54-56.

PERLMAN, A.I. et. al. "Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial".

Archives of Internal Medicine, v. 166, 2006, p. 2533-2538.

PERT, C. B. *Molecules of emotion*. Nova York: Scribner, 1997.

PHILLIPS, K.M. et al. "Stress management intervention reduces serum cortisol and increases relaxation during treatment for nonmetastatic breast cancer," *Psychosomatic Medicine*, Califórnia, v. 70, n. 9, nov. 2008, p. 1004-9.

PORTELLA, M.J. et al. "Enhanced early morning salivary cortisol in neuroticism," *The American Journal of Psychiatry*, Washington, n.162, 2005, p. 807-809.

PORTER, E. "All they are saying is give happiness a chance", *New York Times*, nov. 12, 2007.

POWDTHAVEE. "Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: using surveys of life-satisfaction to value social relationships", *Journal of Socio-Economics*, Greenwich, v. 37, n. 4, 2007, p. 1459-1480.

PUTNAM, R. *Bowling alone: the collapse and revival of american community*. Nova York: Simon and Schuster, 2000.

REIS, H. et al. "Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness", *Personality and social psychology bulletin*, Thousand Oaks, v. 26, n. 4, April 2000, p. 419-435.

RIVLIN, G. "In Silicon Valley, millionaires who don't feel rich", *New York Times*, ago. 5, 2007.

SAPOLSKY, R. *Why zebras don't get ulcers*. Nova York: W.H. Freeman and Company, 1994.

SCHWARTZ, B. *The paradox of choice*. Nova York: Harper Perennial, 2005.

SCULLY, M. "Viktor Frankl at Ninety: an interview," *First Things* 52, Nova York, 1995, p. 39-43.

SELIGMAN, M. E. P. *Authentic happiness*. Londres: Nicholas Brealey Publishing, 2003.

SHATTÉ, A. *The resilience factor*. Nova York: Broadway Books, 2002.

SMYTH, J. et al. "Relaxation training and cortisol secretion in adult asthmatics," *Journal of Health Psychology*, Londres/Thousand Oaks, v. 6, n. 2, 2001, p. 217-227.

SOLNICK, S.J.; HEMEMWAY, D. "Is more always better? A survey on positional concerns." *Journal of Economic Behavior and Organization*, Amsterdam, n. 37, 1998, p. 373-383.

STEIN, R. "Happiness can spread among people like a contagion, study Indicates", *Washington Post*, dez. 5, 2008.

STEPTOE, A.; WARDLE, J.; MARMOT, M. "Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular and inflammatory processes," Proceedings of the National Academy of Sciences, Nova York, v. 102, 2005, p. 6508-6512.

SUDSUANG, R. et al. "Effect of buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time", Physiology and Behavior, Nova York, v. 50, n. 3, set. 1991, p. 543-8.

TALBOTT, S. The cortisol connection. Berkeley: Hunter House Publishers, 2002.

TANT, Y-Y. et al. "Short term meditation training improves attention and self-regulation,"

Proceedings of the National Academy of Sciences, Nova York, v. 104, n. 43, 2007, p. 17155.

VEETHOVEN, R. E., HAGERTY, M. R. "Wealth and happiness revisited", Social Indicators Research, Dordrecht (Holanda), v. 64, 2003, p. 1-27.

VEETHOVEN, R. "Happy life years: A measure of gross national happiness". Gross National Happiness and Development. Thimphu (Butão), 2004, p. 307.

WALLIS, C. "The new science of happiness", Time, jan. 2005.

WEISSBERG, P. "Happy moments protect the heart", BBC News, 18 abril, 2005.

YOUNG, E. A.; VELDHUIS, J. D. "Disordered adrenocorticotropin secretion in women with major depression". The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, Bethesda (EUA), v. 91, 2006, p. 1924-28.



O Instituto Visão Futuro é dedicado ao desenvolvimento integral do ser humano e à evolução de uma nova consciência com a realização viva e vibrante de que somos todos conectados, não só na família da humanidade, mas na família de toda a criação.

Acreditamos num futuro que podemos criar.

Enxergamos a possibilidade de um equilíbrio dinâmico no planeta Terra, maximizando a utilização dos recursos naturais e humanos, resolvendo nossos problemas com respeito mútuo, compartilhando harmoniosamente a abundância que nosso esforço coletivo possa gerar – e unindo nossos corações numa força coerente e sinérgica, iluminada pelo amor.

Do consumo à conservação.

Da apatia à compaixão.

Da alienação à celebração da nossa interconexão.

Fazemos o futuro hoje.

www.visaofuturo.org.br



Stress a seu favor

Andrews, Susan

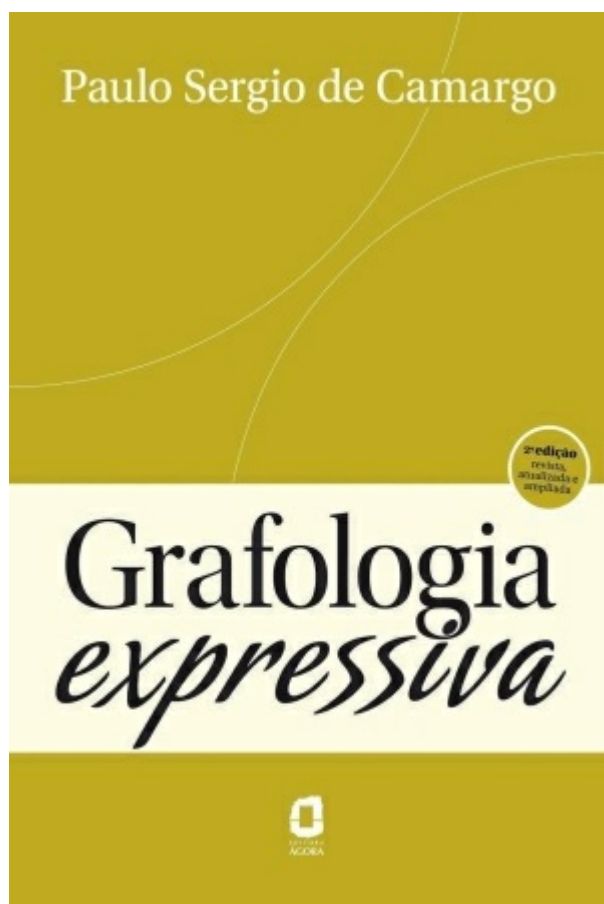
9788571831568

112 páginas

[Compre agora e leia](#)

Best-seller de grande sucesso, esta obra mostra como desenvolver a capacidade de transformar a raiva, o medo e a depressão em energia positiva. Com dados atuais sobre a ação danosa do estresse no organismo, Susan Andrews ensina ao leitor técnicas para gerenciar a ansiedade e a angústia, contribuindo assim para a promoção de saúde e qualidade de vida. Com linguagem leve e belas ilustrações, trata-se de um livro imperdível.

[Compre agora e leia](#)



Grafologia expressiva

Sergio de Camargo, Paulo

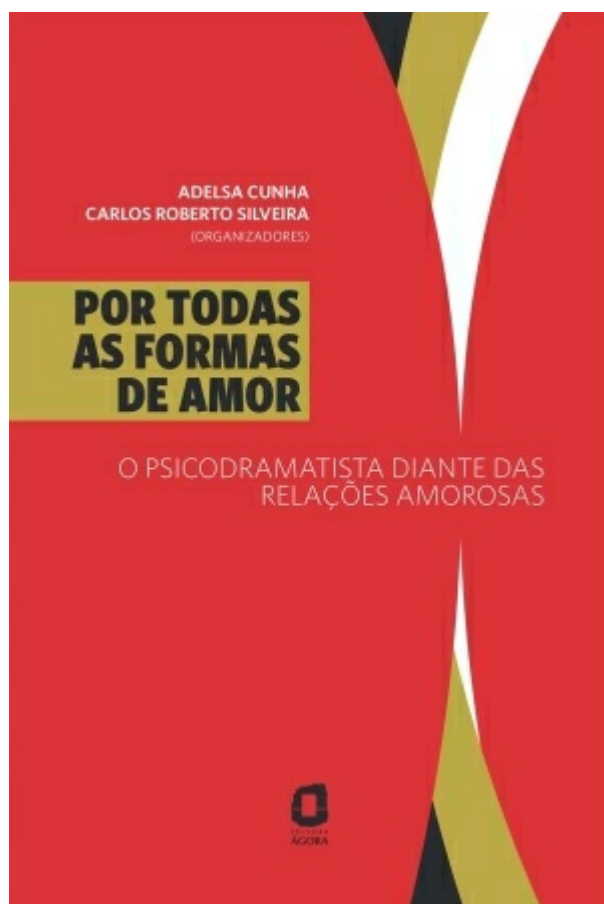
9788571831650

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

Este é um estudo aprofundado no qual o autor unifica conceitos da escola italiana e da escola francesa e acrescenta o seu viés pessoal de atualização cultural. Tendo recolhido 15 mil escritas para esta obra, Paulo Sergio selecionou mais de 200 que representam as diferentes espécies no trato diário. Imprescindível para quem trabalha com grafologia. Edição revista, atualizada e ampliada.

[Compre agora e leia](#)



Por todas as formas de amor

Duclós, Suzana Modesto

9788571831391

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Esta obra amplia as reflexões sobre o amor, trazendo para o leigo informações sobre o tema e permitindo-lhe identificar-se com o conteúdo abordado. Além disso, sensibiliza o psicoterapeuta sobre a repercussão, em sua prática clínica, de conceitos e preconceitos relacionados às diferentes formas de amar. Entre os temas abordados estão homo e bissexualidade, amor na terceira idade, amores adolescentes e a dor do rompimento amoroso. Suzana Modesto Duclós, Carlos Calvente, Carlos Roberto Silveira, Dalmiro M. Bustos, Elisabeth Maria Sene- Costa, Eni Fernandes, Irany B.

Ferreira, Maria do Carmo Mendes Rosa, Maria Luiza Vieira Santos, Rosilda Antonio e Adelsa Cunha.

[Compre agora e leia](#)

Mulheres na jornada do herói

pequeno guia de viagem



Beatriz Del Picchia
e Cristina Balieiro



Mulheres na jornada do herói

Del Picchia, Beatriz

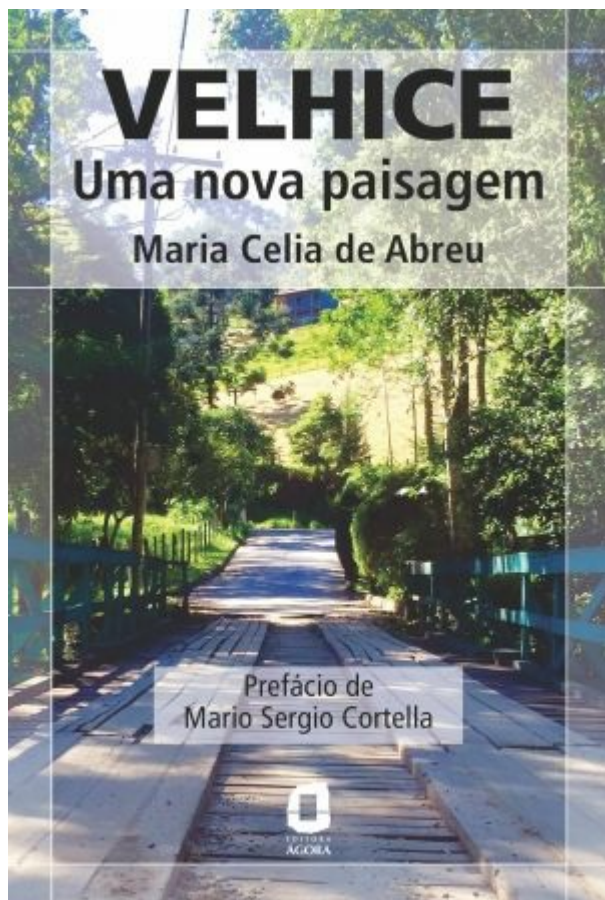
9788571830882

104 páginas

[Compre agora e leia](#)

Baseadas no grande sucesso da obra *O feminino e o sagrado* - *Mulheres na jornada do herói*, Beatriz Del Picchia e Cristina Balieiro produziram uma obra dinâmica e objetiva na qual resumem os passos da jornada descrita por Joseph Campbell e apresentam depoimentos de mulheres que superaram inúmeros desafios para atingir a plenitude no cotidiano.

[Compre agora e leia](#)



Velhice

de Abreu, Maria Celia

9788571832015

200 páginas

[Compre agora e leia](#)

Estima-se que, em 2050, a população de pessoas com mais de 60 anos comporá 30% da população brasileira, ou seja, cerca de 66,5 milhões de pessoas. Ao lado do grande crescimento do número de idosos, há também o aumento da expectativa de vida: hoje, no Brasil, vive-se em média 75 anos. Assim, todos nós, estamos ou muito em breve estaremos envolvidos com velhos: por sermos idosos, por termos alta probabilidade envelhecer ou porque nossos produtos tendem a ser consumidos por esse público. Por que, então, a velhice permanece um estigma em nossa sociedade?

A fim de mudar essa visão, a psicóloga Maria Celia de Abreu propõe neste livro transformar visões e ideias preconcebidas a respeito do velho. Partindo de estudos teóricos sobre a psicologia do envelhecimento e de vivências colhidas em grupos de estudos, ela propõe que a vida passe a ser encarada como uma estrada que percorre diversas paisagens diferentes – nem melhores nem piores que as outras. Com exercícios de conscientização e exemplos práticos, a autora discorre sobre inúmeros assuntos pertinentes à velhice, como corpo, sexualidade, memória, perdas, luto e depressão. Fundamental para idosos, seus familiares, cuidadores, pesquisadores e para todos os que desejam envelhecer com saúde, autoconfiança e alegria, a obra conta com depoimentos de importantes personalidades sobre emoções que sentem ao encarar a ideia da velhice.

[Compre agora e leia](#)

Document Outline

- Capa
- Ficha catalográfica
- Página de Título
- Créditos
- Parte I – A nova ciência hedônica
 - A eterna busca
 - Felicidade para ter saúde e sucesso
 - “Balões flutuando no céu” e os indicadores de felicidade
 - A felicidade é mais contagiosa do que imaginávamos
 - Afinal, o que nos faz felizes, segundo pesquisas?
 - O sonho se torna pesadelo
 - O paradoxo de Easterlin: mais não é melhor
 - O materialismo é prejudicial à felicidade
 - A esteira rolante da adaptação
 - Equiparando-se com fulano e sicrano: a ansiedade de referência
 - As distorções da mente
 - O poder de se conectar
- Parte II – Escapando da Ilusão: passos práticos
 - O ponto basal de satisfação com a vida: a felicidade está nos genes?
 - Prática 1: a lista de gratidão
 - Prática 2: fazer o bem faz bem
 - A bioquímica da felicidade: reduzindo o cortisol
 - Prática 3: a bioquímica da ioga
 - Prática 4: a bioquímica da massagem
 - Prática 5: respiração diafragmática e relaxamento profundo
 - Prática 6: a bioquímica da meditação
 - A neurologia da felicidade: “recircuitando” seu cérebro pela meditação
 - Prática 7: expressar suas virtudes e competências-chave
 - Prática 8: dedicação a uma meta maior
 - Cultivando a felicidade
- Notas
- Bibliografia